लक्षांत येतेच ; मग जी स्वभावानेंच चाणाक्ष असेल ती स्त्री असल्या चाळ्यांचा आणि भाषणाचा अर्थ ताबडतोब उमगते ह्यांत नवल नाहीं ! अर्थात् तिला असलें गुह्यभाषण आणि त्या पुरुषाच्या कामुक चेष्टा ह्यांचा खरा अन्वयार्थ समजतांच ती ह्या खलभुजंगाची विषारी दांत असलेली फणा आपल्या सडेतोड भाषणानें आणि कृतीनें लागलीच ठेचून काढते. पण एखादी स्त्री विशेष भोळसर किंवा अजागळ किंवा मूर्ख असली तर ती ह्या दुष्ट पुरुषाच्या मायाजाळांत अधिकाधिक गुरफटून जाऊं लागते. त्याचप्रमाणें एखादी स्त्री सुबुद्ध असूनहि विलासप्रियतेमुळें उन्मादावस्थेच्या घसरगुंडीला लागलेली असेल तर तिलाहि ह्या विषयलंपट पुरुषाचें पापगर्भ गुह्यभाषण आणि त्याच्या कामचेष्टा बोंचत नाहींत, उलट त्यांपासून तिला बरेंच वाटतें ! भोळसटपणा, मूर्खपणा किंवा विलासप्रियता, ह्यांपैकीं कोणत्याहि कारणानें कां होईना पण त्या स्त्रीला आपलें हें अतिक्रमण खपतें असें निश्चित झालें म्हणजे तो पुरुष एकान्त सापडला कीं प्रत्यक्ष कामुक चेष्टा त्या स्त्रीशीं करूं लागतो, आणि प्रसंग साधून प्रत्यक्ष शब्दांनीं आपली कामुकता त्या स्त्रीपुढें व्यक्त करितो. ज्या स्त्रीच्या ठिकाणीं शील-रक्षणाच्या उपजत बुद्धीपेक्षां भोळसरपणा किंवा मूर्खपणा अधिक प्रभावी असतो ती स्त्री ह्या नरपशूच्या लाघवी भुलथापांना बळी पडून त्याच्या पापी वासनेला भीत भीत कां होईना पण मान्यता देते ! जी स्वभावतःच विलासी असेल तिच्या शीलरक्षणाच्या भावनेंतील तीव्रता कमी झालेली असल्यानें ती तर पुरुषाच्या कामुकतेचें आपल्या प्रतिसंवादी चेष्टांनीं स्वागतच करिते. अशा रीतीनें परस्परांची कामुकता परस्परांस व्यक्त झाल्यावर तिला शब्दांनीं अथवा मूकभावानें किंवा कामुक चेष्टा खपवून घेऊन मान्यता देणें हा 'संकेत' नामक सहावा दोष होय. अधःपाताच्या संकेतरूपी सहाव्या पायरीवर उतरल्यावर पुढील अधःपात टाळणें जवळ जवळ अशक्य होऊन बसतें. ह्या उन्मादावस्थेस येऊन पोचल्यावर त्या उभयतांत दोघांची एकान्तांत भेट कोठें, केव्हां, कशी व्हावयाची ह्याचा निश्चय ठरतो. हा 'अध्यवसाय' नामक सातवा दोष होय. इतकें झाल्यावर एकान्तांतील भेटीचा काळ आणि स्थळ हीं एकत्र जमतांच तो विषयलंपट पुरुष परदारागमनाच्या महानरकांत स्वतः बुडतो आणि एका स्त्रीला पर-पुरुषसेवनाच्या पापगर्तेत आणि तज्जन्य आपत्तींच्या खाईत लोटून देतो. 'क्रियानिर्वृति' नांवाचा प्रत्यक्ष व्यभिचाररूपी आठवा दोष तो हा होय.

ह्या आठवा दोष हातून घडला म्हणजे ब्रह्मचर्याची अगदीं राखरांगोळी होते. व्यभिचाररूपी इहलोकांतल्या नरकांत लोळणाऱ्या किड्याला कोठला योग आणि कशाची ध्यान-धारणा ! मनुष्यत्व आणि मुमुक्षुत्व ह्या दोन बहुमोल आणि दुर्लभ गोष्टींचा लाभ अनेकजन्मपुण्यपरिपाकवशात झाला असतांना त्या मातीमोल होऊन जातात आणि तो मनुष्य छांदोग्यांत सांगितल्याप्रमाणें 'कपूयचरण' होऊन पुढील जन्मीं श्वानसूकरादि अशुभयोनींत जन्म येण्यास कारण होणारें अनिष्ट अदृष्ट उत्पन्न करून ठेवीत असतो. ह्या सर्व महानर्थाला मूळ कारण म्हणजे स्त्रियांच्याकडे साभिलापवृत्तीनें पाहणें हेंच होय. आतां स्त्रियांकडे आळकेपणानें पाहणाऱ्या प्रत्येक माणसाचा अधःपात ह्या शेवटच्या पायरीपर्यंत होतोच असें नाहीं. असल्या माणसांत दोन प्रकार असतात. एका प्रकारच्या माणसांत ही पापवृत्ति असते, पण ह्याविषयीं पुढें जाण्यांत असलेलें जनलज्जेचें किंवा समाजशासनाचें भय टाळून पुढें जाण्याइतकी बुद्धिमत्ता किंवा धिटाई त्यांच्या अंगीं नसते म्हणून ते व्यभिचाराच्या अधःपातापर्यंत जाऊं शकत नाहींत. हें भय जर टळलें किंवा टाळतां आलें तर ते व्यभिचाराच्या पातकापर्यंत जाण्याइतक्या अधम वृत्तीचे असतात. दुसऱ्या प्रकारचे लोक ह्यांच्याहून भिन्न आणि चांगल्या वृत्तीचे असतात. जन्मांतरींच्या आणि ह्या जन्मांतील प्रयत्नानें त्यांच्या मनांत मागील पादांतील पंधराव्या सूत्रांतील 'एकेंद्रिय' संज्ञक वैराग्य ह्या विषयाच्या संबंधांत उत्पन्न झालेलें असतें, आणि ह्यांतून वशीकारसंज्ञक वैराग्यांत जाण्याच्या अवस्थेंत ते असतात. ह्यामुळें मनांत स्त्रीविषयक सौंदर्याविषयीं औत्सुक्य उरलेलें असतें त्याच्या प्रभावानें त्यांचें मन आणि दृष्टि स्त्रीसौंदर्याकडे वळत असते, पण त्याच वेळीं 'नाद्यापि कर्म नच्छिन्नमिति क्लिश्यन्ति संततम्' 'काय करावें ! अद्यापि माझे हे पूर्वकर्मजन्य पापसंस्कार नाहींसे होत नाहींत', असे मानसिक क्लेश त्यास सूक्ष्मपणें बोचत असतात. विषयांत आनंद आहे इतकेंच वाटत असतें तेव्हां मन त्याकडे अधिकाधिक धावत असतें, पण मन विषयांविषयीं विटलेलें असून पूर्वसंस्कार बलवत्तर असल्यामुळेंच केवळ जर तें विषयांकडे ओढलें जात असेल तर त्या प्रत्येक प्रसंगीं वरील प्रकारचा खेद होत असतो. हा खेदरूपी क्लेश संसारताप नसून तो वशीकारसंज्ञक वैराग्य-सूर्याचा उदय सुचविणारा अरुणोदयच असतो. संसारतापाला विषयां-

विषयीं ते सुखस्वरूप आहेत, असें भ्रांतिज्ञान कारण असतें. ह्या साधकाच्या मनांत ही भ्रांति मुळींच उरलेली नसते. तो पूर्वसंस्कार बलवत्तर असल्यामुळेंच स्त्रीसौंदर्याकडे 'अनिच्छन्' आणि 'बलादिव नियोजितः' असा होत्साता आकृष्ट होत असतो. ह्यामुळें प्रत्येक प्रसंगीं त्याला विषयाची दुःखरूपताच स्फुरत असल्यामुळें त्याचे ते संस्कार हळुहळू क्षीण होत असतात आणि म्हणून तो पुढील स्त्रीस्मरण-कीर्तन, इत्यादि दोषांत प्रवृत्त होत नाहीं. उलट त्याच्या ठिकाणची स्त्रीप्रेक्षणाची उत्सुकताहि कमी होत असते. स्त्रीसौंदर्याचें हें आकर्षणहि योगाभ्यासांत अंतराय उत्पन्न करणारें आणि ब्रह्मचर्यव्रताचें विरोधी असल्यानें तें चित्तांतून समूळ नष्ट व्हावयास पाहिजे असतें म्हणून साधकानें जेव्हां जेव्हां चित्त आणि दृष्टि स्त्रीसौंदर्याकडे जाते आहे असें वाटेल तेव्हां तेव्हां प्रतिपक्षभावन (पाद २, सूत्र ३४), प्रतिप्रसव (पाद २, सूत्र १०) आणि ध्यान (पाद २, सूत्र ११) ह्या तिहींपैकीं जो उपाय त्या वेळीं सुकर वाटेल त्या उपायानें ती ओढ उपशान्त करावी. स्त्रीकडे चित्त आणि दृष्टि गेलीच तर तिच्या ठिकाणचे मातृभावादि श्रेष्ठ धर्म आठवून तिच्याविषयीं चित्तांत आदरभाव उत्पन्न करणें, स्त्रीविषय पाहण्याचें स्फुरण जेथून उठलें त्या आत्मस्वरूपांतच तें पुनः विलीन करणें आणि चित्त विषयदर्शनार्थ धावतांच तें नित्याभ्यासाच्या अभिमत वस्तूच्या ध्यानांत मुरविणें हीं अनुक्रमें प्रतिपक्षभावन, प्रतिप्रसव आणि ध्यान ह्या तीन उपायांचीं थोडक्यांत लक्षणें होत. तात्पर्य, प्रेक्षण - स्मरण – कीर्तन, इत्यादि दोषांच्या अस्तित्वानें ब्रह्मचर्यव्रताचा थोडा सुद्धा विघात होऊं नये म्हणून योगाभ्यासी साधकानें आपल्या प्रयत्नांची पराकाष्ठा करून ह्या आरंभींच्या तीन दोषांचा निरोध करावा, म्हणजे पुढील दोषांची बाधा टळेल.

येणेंप्रमाणें ब्रह्मचर्यविघातक स्त्रीप्रेक्षणादि अष्टविध दोषांचें स्वरूप, त्यांचें निरसन कां केलें पाहिजे आणि तें कोणत्या उपायांनीं करावें ह्यांचा सामान्य विचार झाला. आतां योगाभ्यासांत प्रवृत्त झालेले पण सपत्निक असलेले जे साधक असतील त्यांनीं ब्रह्मचर्यव्रताचें पालन कसें करावें ह्याचा विचार करणें अवश्य असल्यानें तो करूं. ऋषि, देव आणि पितर ह्यांचीं ऋणें प्रत्येकावर असतात. आपल्याकडे ज्या प्राचीन विद्या आजपर्यंत चालत आलेल्या आहेत त्या प्राचीन ऋषींच्या द्वारा आपल्यास प्राप्त झाल्या असल्यानें त्या नीट जतन करून पुढील पिढीच्या स्वाधीन करणें हें

उत्तरदायित्व जें प्रत्येकावर येतें तें पार पाडणें म्हणजे ऋषिऋण फेडणें होय. सर्व भोग आपल्यास देवांच्या कृपेनें प्राप्त होत असतात म्हणून यज्ञयागादिकांच्या योगानें देवतांना प्रसन्न ठेवणें म्हणजे देवऋण फेडणें होय आणि आपल्या कुळाचा उत्कर्ष करणारी प्रजा निर्माण करणें म्हणजे पितृऋण फेडणें होय. ब्रह्मचर्याश्रमांत राहून यथामति परा आणि अपरा विद्यांचें अध्ययन केल्यानें मनुष्य ऋषींच्या ऋणांतून मुक्त होत असतो. नंतर देवऋण आणि पितृऋण फेडण्यासाठीं गृहस्थाश्रम स्वीकारणें अवश्य असतें. गृहस्थाश्रमांत राहून स्वस्त्रीच्या ठिकाणीं धर्म्य प्रजा निर्माण केल्यानेंच मनुष्य पितरांचा अनृणी होत असतो. तेव्हां पितरांचें ऋण फेडण्यासाठीं प्रजोत्पादन अवश्य आणि योगाभ्यासी पुरुषाला ब्रह्मचर्य-व्रताचें पालन अवश्य, असा दोन धर्म्य गोष्टींचा ह्या ठिकाणीं परस्पर विरोध निर्माण होत आहे. ह्या विरोधाचा परिहार कसा करावा ह्याचा आतां विचार करूं.

ब्रह्मचर्यव्रताचें अनुष्ठान आणि धर्म्य प्रजोत्पादन ह्यांत वास्तविकपणें विरोध नाहीं, पण त्यांच्यांत विरोध आहे असें वाटतें. ह्याचें कारण असें कीं स्त्रीविषयाचें सेवन, संतानोत्पत्ति आणि प्रजननकार्य ह्यांच्यांतील तात्त्विक भेदाचें स्वरूप आपण नीट लक्षांत घेत नाहीं. स्त्रीविषयसेवनांत इंद्रियतृप्ति हें प्रधान ध्येय असून संतानोत्पत्ति होणें हें गौण कार्य त्याच्या अनुषंगानें निसर्गानुसार आपोआप घडत असतें. ह्याच्या उलट प्रजनन-कार्यांत सुप्रजा निर्माण करणें हें मुख्य ध्येय असून इंद्रियांची तृप्ति त्याच्या अनुषंगानें सहजपणें घडत असते. हा भेद नीट लक्षांत येण्यासाठीं संतान आणि प्रजा ह्यांतील भेद प्रथम लक्षांत घ्यावयास पाहिजे. स्त्री-पुरुषांच्या संयोगापासून शारीरिक आणि मानसिक गुणांनीं तुल्य असा अगदीं नवा प्राणी जन्मास येणें म्हणजे संतानोत्पादन होय. आणि जो नवीन प्राणी जन्मास येतो त्याच्या ठिकाणीं आईबापांच्या शारीरिक आणि त्याहूनहि मानसिक गुणांचा प्रकर्ष निर्माण झाला तर तें प्रजनन होय. प्रजनन म्हणजे नुसतें जनन नसून प्रकर्षानें जनन होय. संतानपरंपरेंत तुल्य गुणदोषांची अनुवृत्ति पिढ्यानुपिढ्या चालत असते. त्यांच्यांतील गुणांचा प्रकर्ष किंवा दोषांचा अपकर्ष थोडा फार होऊं शकतो, पण तो कांहीं ठराविक मर्यादेंतच होत असतो आणि तोहि मानसिक गुणदोषांपेक्षां शारीरिक गुणदोषांतच प्रामुख्यानें होत असतो.

संतानोत्पत्तीचें कार्य मनुष्येतर प्राण्यांत पिढ्यानुपिढ्या अखंडपणें चालू असतें. ह्याप्रमाणें त्यांच्या शेंकडो पिढ्या झाल्या तरी त्यांच्या गुणदोषांत विशिष्ट मर्यादेपलीकडे प्रकर्ष किंवा अपकर्ष होऊं शकत नाहीं. गाय, म्हैस, घोडा, कुत्रा, गाढव, डुक्कर, इत्यादि ग्राम्य पशूंची मनुष्यांनीं निगा राखल्यानें ते प्राणी माणसाळले आणि त्यांच्या गुणांचा कांहीं ठरीव मर्यादेपर्यंत विकासहि झाला, पण त्यानंतरच्या सहस्रावधि वर्षांच्या कालांत त्या मर्यादेपलीकडे त्यांचा विकास झाला नाहीं. पण मनुष्यांत मात्र गुणदोषांच्या प्रकर्षाला किंवा अपकर्षाला मर्यादा नसते. प्रजननकार्य जर यथावत् होत जाईल तर चालू पिढीपेक्षां पुढची पिढी अधिक गुणी निपजून उत्तरोत्तर गुणसंवर्धन इतकें होऊं शकेल कीं नराचा नारायणहि होईल, आणि समाजांतील निदान मुख्य थरांत असें प्रजनन घडत जाईल तर तो समाज संस्कृतीच्या अत्युच्च स्थितीला जाऊन पोहोचेल. ह्याच्या उलट मानवांचें प्रजनन-कार्य जर दुर्लक्षित होईल तर उत्तरोत्तर संतति हिणकस निपजत जाऊन त्यांचें राष्ट्र किंवा त्यांचा समाज अत्यंत अवनत स्थितीला पोहोचेल, आणि शारीरिक दृष्ट्या गुणदोषांचा जो प्रकर्ष किंवा अपकर्ष होईल त्यापेक्षां मानसिक गुणदोषांचे प्रकर्षापकर्ष फारच अधिक प्रमाणांत झालेले दिसून येतील. तेव्हां प्रजननकार्यांत मातापितरांपेक्षां कन्या-पुत्र गुणांनीं अधिक श्रेष्ठ कशीं निपजतील ह्याकडे त्यांचें लक्ष असावयास पाहिजे. असें लक्ष राहून जर पुढील पिढी अधिक गुणांनीं संपन्न होईल तर तें प्रजननकार्य झालें असें म्हणतां येईल; अन्यथा ती केवळ संतानोत्पत्ति होईल, आणि मग त्या दांपत्याच्या असल्या संततींत आणि एखाद्या डुकरिणीच्या, कुत्रीच्या किंवा गाढवीच्या संततींत तत्त्वतः कांहीं भेद राहणार नाहीं.

संतानोत्पत्ति आणि प्रजनन ह्यांतील हा महत्त्वाचा भेद लक्षांत ठेवून प्रजननार्थ जेव्हां स्त्रीपुरुष संयुक्त होतात तेव्हां ब्रह्मचर्यव्रताचा विघात होत नसतो. कारण ब्रह्मचर्यव्रताचा रोख किंवा भर शास्त्रविहित कर्मांच्या त्यागावर नसून स्त्रीरूप विषयाच्या सेवनांत राखावयाच्या संयमावर असतो. 'प्रजातंतूचा व्यवच्छेद करूं नकोस' अशी श्रुतीची आज्ञा आहे. त्याचप्रमाणें 'यथाविधि धर्मानुसार पुत्रोत्पत्ति करून पितरांचें अनृणी व्हावें आणि मग मन मोक्षाकडे लावावें' अशी स्मृतीचीहि आज्ञा आहे. ह्यामुळें धर्मशास्त्राची आज्ञा पाळण्यांत ब्रह्मचर्यव्रताचा विघात होण्याचे कारण

नाहीं. त्याचप्रमाणें प्रजननकार्यार्थच जेव्हां पति-पत्नींचा संयोग व्हावयाचा असतो तेव्हां संयमाचें अनुष्ठान अवश्य करावें लागतें. अनेक जन्मांतील संस्कारांमुळें मनुष्यमात्राचा ओढा स्त्रीविषयाकडे स्वाभाविकच असतो, त्यांतहि वर सांगितल्याप्रमाणें मानवी स्त्रीच्या ठिकाणीं शारीरिक आणि मानसिक अशा अनेक कमनीय गुणांचें आधिक्य असल्यामुळें तो ओढा अनेक पटींनीं वाढलेला असतो हेंहि मागें स्पष्ट झालेंच आहे. गृहस्थाश्रमांत स्त्री हा विषय पुरुषाच्या आणि पुरुष हा विषय स्त्रीच्या संनिकृष्ट असतो आणि पतिपत्नींच्या स्वभावाचा उत्तम संयोग झाल्यामुळें जर तीं परस्परांवर अनुरक्त असतील तर संभोगाविषयीं त्यांच्यांत अनुकूलता आणि आतुरता सुद्धा अधिक असते. अशी सामग्री सिद्ध असतां उभयतांनीं मनाचा संयम राखून प्रजोत्पादना-व्यतिरिक्त ह्या विषयाचें सेवन करायचेंच नाहीं असा निश्चय पार पाडण्याला मोठ्या धैर्याची अपेक्षा असते. ब्रह्मचारी, विधुर किंवा संन्यासी ह्यांना गृहस्थाश्रमी पुरुषांप्रमाणें स्त्री हा विषय संनिकृष्ट आणि स्वाधीन नसतो; ह्यामुळें ज्याला खायलाच नसतें त्याला सहजच जसा उपवास घडावा तशाच प्रकारचें त्यांचें ब्रह्मचर्य एका दृष्टीनें असतें. पण जवळ सुग्रास अन्न भरपूर आहे, भूकहि चांगली लागलेली आहे आणि त्या अन्नांतील पाहिजे तें अन्न खाण्यास आपल्यास प्रतिबंध करण्यास आपल्या सदसद्विवेकबुद्धीविना दुसरें कोणी नाहीं अशी स्थिति असतांना सुद्धा अनशनाचें व्रत संयमपूर्वक जो पाळील, त्याला स्वेच्छेनें केलेल्या उपवासाचीच खरोखर महती असते. ह्या न्यायानेंच गृहस्थाश्रमी पुरुषाच्या किंवा स्त्रीच्याकडून जर केवळ प्रजननार्थच परस्पर संयोग घडेल तर त्यायोगें ब्रह्मचर्यव्रताचा भंग न होतां त्या दंपतीस ब्रह्मचर्यव्रतानुष्ठानाचें फल मिळाल्यावांचून राहणार नाहीं. मनुस्मृतींत गृहस्थाश्रमाची महती सांगत असतां मनूंनीं 'योऽधार्यो दुर्बलेन्द्रियैः' 'ज्यांचीं इंद्रियें दुर्बल आहेत अशांना अधार्य असलेला' असें ह्या गृहस्थाश्रमाचें वर्णन केलें आहे. गृहस्थाश्रमांतील कर्तव्याचरणास पदोपदीं संग्रामाची आवश्यकता असते. इंद्रियांची नैसर्गिक ओढ विषयांकडे असते, आणि गृहस्थाश्रमांत सर्व विषयांची उपस्थिति असून ते विषय भोगण्याला आपल्याला पूर्ण स्वातंत्र्य असतें. त्याचप्रमाणें संयम ही सहज साधणारी गोष्ट नसल्यामुळें तो पाळण्याकडे मनुष्याचा कल स्वाभाविकपणेंच नसतो. तसेंच

धर्माचरणाकडे माणसाची स्वाभाविक प्रवृत्ति नसून ती प्रयत्नपूर्वक तिकडे वळवावी लागते. चोदना हें धर्माचें लक्षण म्हणून शास्त्रकारांनीं सांगितलें आहे तें ह्यासाठींच होय. अशा सर्व प्रतिकूल परिस्थितींत गृहस्थाश्रमांतील पतिपत्नि प्रयत्नपूर्वक संयम पाळून जेव्हां प्रजननकार्य करीत असतात तेव्हां त्यांच्या प्रजननकर्माला पंचाग्निविद्येंत यज्ञकर्मत्व सांगितलें आहे तें ह्यामुळेंच होय. तात्पर्य, गृहस्थाश्रमांत योग्य संयम पाळून केवळ प्रजनन-कार्यार्थच पतिपत्नींचा संयोग घडत असेल तर त्या योगानें ब्रह्मचर्य-व्रताची कोणत्याहि प्रकारानें हानि न होतां त्या दांपत्यास त्या व्रताच्या अनुष्ठानाचें संपूर्ण फल मिळतें.

आतां प्रजननकार्यार्थच केवळ पतिपत्नी-संबंध घडायचा म्हणजे त्यासाठीं कांहीं मर्यादा पाळाव्या लागतात. त्या जर न पाळल्या तर प्रजननकार्यच होऊं शकत नाहीं म्हणजे त्या मर्यादांच्या अभावीं अपत्यांच्या ठिकाणीं गुणांचा प्रकर्ष घडूं शकत नाहीं. ह्यामुळें त्या मर्यादा कोणत्या त्या येथें सांगणें अवश्य आहे. तेव्हां त्यांचा आतां विचार करूं. ह्या मर्यादा ठरवितांना प्रजननकार्यांत स्त्रीचा भाग किती आणि पुरुषाचा भाग किती ह्याकडे प्रथम लक्ष द्यावयास पाहिजे. वर सांगितलेंच आहे कीं नुसतीं मुलें होणें एवढ्यानें प्रजननकार्य साधत नसून मुलांच्या ठिकाणीं आतां पितरांच्यापेक्षां गुणांचा अधिक प्रकर्ष साधावयास पाहिजे. निदानपक्षीं मुलें आईबापांपेक्षां अवनत न होतां त्यांची सांस्कृतिक पातळी आईबापांच्या पातळीइतकी तरी राहावयास पाहिजे. ही गोष्ट साधण्याच्या दृष्टीनें प्रजननकार्याचे दोन भाग पडतात. उत्तम पीक यावें अशी इच्छा असल्यास प्रथम उत्तम बीं-बियाण्याची निवड करावी लागते. बींच रोगट असेल किंवा निकस असेल तर पुढील गोष्टींची अनुकूलता असूनहि पीक चांगलें येणार नाहीं. म्हणून निरोगी, उत्तम पोसलेलें आणि सकस बीं असणें ही उत्तम पीक येण्याला पहिली आवश्यक गोष्ट असते. त्यानंतर उत्तम भूमि, उत्तम मशागत, उत्तम खत, भरपूर पाणी आणि उत्कृष्ट वातावरण अशी इतर सर्व सामग्री अनुकूल मिळणें ही दुसरी आवश्यक गोष्ट होय. प्रजननकार्यांत ह्याच दोन गोष्टींची आवश्यकता असते; म्हणून ह्या कार्यासाठीं उत्तम स्त्रीबीज आणि उत्तम पुंबीज ह्यांची निवड होण्याकडे प्रथम लक्ष द्यावयास पाहिजे. अशी निवड होऊं शकली तरच त्या उत्कृष्ट स्त्री-पुं-बीजांच्या संयोगापासून श्रेष्ठगुणी प्रजा निर्माण होत असते. तेव्हां

उत्तम स्त्री-पुं-बीजांची निवड होणें हा प्रजननकार्यांतील पहिला भाग होय. नंतर त्या दोन बीजांच्या संयोगापासून जो मानवी पिंड बनतो त्याचा आणि त्यांत वास करणाऱ्या जीवाच्या ज्ञानकलेचा विकास गर्भांत असतांना आणि बाल्यावस्थेंत अधिकांत अधिक कसा होईल ह्याकडे लक्ष देऊन तसा विकास साधणें हा दुसरा भाग होय. ह्या दुसऱ्या भागाशीं व्यक्ति आणि कुटुंब ह्यांचा उत्कर्ष, समाज आणि राष्ट्र ह्यांचा अभ्युदय आणि मानवी संस्कृति ह्यांचा साक्षात् कार्यकारणभावात्मक संबंध येत असल्यामुळें त्या दृष्टीनें तो भाग अति महत्त्वाचा आणि सर्वथा विचारणीय असला तरी त्याचा ब्रह्मचर्यव्रताशीं कांहींच संबंध नाहीं. म्हणून तो विचार अप्रस्तुत म्हणून सोडून देऊं. उत्तम स्त्री-पुं-बीजाच्या निवडीचा संबंध साक्षात् ब्रह्मचर्यव्रताशीं येत असल्यामुळें तिचा विचार येथें करणें अवश्यच आहे. कारण त्या विचारांतूनच ब्रह्मचर्यव्रताशीं सुसंगत असलेल्या प्रजननार्थ पाळाव्या लागणाऱ्या स्त्रीपुरुषसंयोगाच्या वर उल्लेखिलेल्या मर्यादा सुस्पष्ट होणाऱ्या आहेत; तेव्हां स्त्री-पुं-बीजाच्या निवडीच्या दृष्टीनें ह्याचा आतां विचार करूं.

प्रजननकार्यांतील वर सांगितलेल्या दोन भागांपैकीं चांगल्या बीजाची निवड ह्या पहिल्या भागांत पुरुषाचा संबंध थोडा असतो पण ह्या दोन्ही भागांत स्त्रीचा संबंध मात्र फार मोठा असून तो दीर्घकाल टिकत असतो. प्रजननार्थ पतिपत्नींचा संयोग होणें ही एक आवश्यकच गोष्ट आहे. पण ह्या संयोगांत वर सांगितल्याप्रमाणें विषयसेवनाला केव्हांहि प्राधान्य नसून प्रजननाला प्राधान्य आहे. ह्यामुळें ह्या संयोगामध्यें पति आणि पत्नि ह्यांच्या विषयवासनेची जरी त्या वेळेपुरती तृप्ति होत असली तरी ती 'पुष्पमानयता गन्धो विनेच्छामनुभूयते' फुलें आणणाऱ्या माणसाला त्यांच्या सुगंधाचा अनुभव त्याच्या इच्छेवांचूनच प्राप्त होत असतो, ह्या प्रकारचीच असते. अर्थात् येथें वासनातृप्तीला प्राधान्य येत नसल्यामुळें अल्पकाळ टिकणाऱ्या स्त्रीपुरुषसंयोगांत स्त्री-पुं-बीजांचें एकीकरण होऊन जर गर्भ राहिला असेल तर तेवढ्यानें पतीचा संबंध समाप्त होतो. पण पत्नीचा संबंध मात्र एवढ्यानें संपत नसतो, आणि म्हणून तो संपेपर्यंत पत्नी प्रजननकार्यांतच गुंतलेली राहात असते.

स्त्री जन्मास येते त्या वेळीं तिच्या बीजकोशांत सुमारें सत्तर सहस्र अपक्व स्त्रीबीजें विद्यमान असतात. स्त्री वयांत आल्यानंतर म्हणजे सुमारें

पंधरा वर्षे वयापासून तों सुमारें पंचेचाळीस वर्षे वयापर्यंतच्या तीस वर्षांच्या काळांत प्रति अठ्ठावीस दिवसांनीं एक ह्याप्रमाणें स्थूल मानानें चारशें स्त्रीबीजें पक्वावस्थेस येतात. पूर्णावस्थेस आलेल्या अशा स्त्रीबीजाशीं पूर्णावस्थेस आलेल्या पुं-बीजाचा संयोग झाला म्हणजे त्या दोहोंचा मिळून गर्भ बनत असतो. पतिपत्नींचा प्रजननार्थ संबंध घडला म्हणजे स्त्री-पुं-बीजांचा संयोग होऊन गर्भ राहतोच असें नाहीं, आणि तो राहिला असला तरी तो राहिला असल्याचें अति सात्त्विक आणि सूक्ष्म बुद्धीच्या स्त्रियांव्यतिरिक्त सर्वसाधारण स्त्रियांना समजणें शक्यहि नसतें. गर्भ राहिला नसेल तर पुनः पतिपत्नीसंबंध घडण्यास तत्त्वतः कांहीं प्रत्यवाय नाहीं. पण गर्भ राहिला असेल आणि जर तसा संबंध घडेल तर योगाभ्यासी पुरुषाच्या ब्रह्मचर्यव्रताचा भंग होईल. म्हणून त्यानें स्त्रीच्या ठिकाणीं गर्भ राहिला नाहीं असें निश्चित कळेपर्यंत पुनः पतिपत्नीसंयोग टाळणें हें ब्रह्मचर्यव्रतपरिपालनाच्या दृष्टीनें आवश्यक असतें. स्त्रियांच्या ठिकाणीं होणारा मासिक रजःस्राव हें गर्भ न राहिल्याचें नैसर्गिक गमक असतें. प्रति अठ्ठावीस दिवसांत एक स्त्रीबीज पक्वावस्थेस येत असतें हें वर सांगितलेंच आहे. हें बीज पक्व होण्याच्या अवस्थेस येत असतां गर्भाशयाच्या अंतःपृष्ठभागांतील श्लेष्मल त्वचेमधल्या रक्तवाहिन्यांत रक्तसंचय होत असतो. बीजकोशांतून बीजनलिकेच्या द्वारा गर्भाशयांत गर्भ प्रविष्ट होतांच, पुढें नऊ महिन्यांत हस्तपादादि संपूर्ण अवयवांनीं युक्त असा सर्वांगसुंदर मानव देह निर्माण होण्यास ज्या सूक्ष्म घटकद्रव्यांची आवश्यकता असते, तीं घटकद्रव्यें त्यास ह्या संचित रक्तांतून मिळावीं म्हणून हा रक्तसंचय तेथें व्हावा अशी निसर्गाची योजना असते. अर्थात् गर्भ न राहिला तर ह्या रक्तसंचयाची आवश्यकता उरत नाहीं म्हणून तें निसर्गनियमानुसार मासिक रजःस्रावाच्या रूपानें मातेच्या शरीरांतून बाहेर निघून जातें. ह्यामुळें मासिक रजःस्राव झाल्यावर गर्भ न राहिल्याचें निश्चित होत असल्यानें त्यानंतर प्रजननार्थ पुनः संबंध घडण्यास प्रत्यवाय नसतो. ह्या विवेचनावरून हें ध्यानीं येईल कीं ज्या साधक गृहस्थाला ब्रह्मचर्यव्रतानुष्ठानपूर्वक योगाभ्यास करावयाचा असेल त्यानें पत्नीच्या ठिकाणच्या दोन वेळच्या मासिक रजःस्रावांच्या मधल्या काळांत केवळ एकदाच स्त्रीसेवन केल्यास त्यायोगें त्या व्रताचें अनुष्ठान आणि प्रजननकार्य हीं दोन्ही साधूं शकतात. तेव्हां

मासिक रजःस्नावानंतर केवळ एकदाच पतिपत्नीसंबंध घडावा ही ब्रह्मचर्यव्रतानुष्ठानपूर्वक योगाभ्यास करूं इच्छिणाऱ्या गृहस्थाश्रमी पुरुषानें प्रजननकार्यार्थ पाळावयाची पहिली मर्यादा होय.

ह्यानंतर हा संबंध उभयतांच्या पूर्ण निरोगी अवस्थेंतच घडावयास पाहिजे ही दुसरी मर्यादा होय. उभयतांपैकीं कोणाहि एकाचें जरी आरोग्य बिघडलेलें असेल तर त्याचा परिणाम अपत्यावर घडणें शक्य असतें. कित्येकदा तर असें घडतें कीं गर्भसंभवकालीं माता किंवा पिता ह्यांच्यांत जर कांहीं नैमित्तिक व्यंग उत्पन्न झालें तर त्याचा दुष्परिणाम गर्भावर होऊन पुढें जन्मल्यावरहि तो दुष्परिणाम त्या जीवात्म्याला आमरण भोगावा लागतो. गर्भसंभवसमयीं व्यासांच्या उग्र तेजानें दिपून गेल्यामुळें धृतराष्ट्राच्या मातेनें आपले डोळे घट्ट मिटून घेतले आणि पंडूची माता निष्प्रभ झाली. धृतराष्ट्र अंध होण्याला आणि पंडु पांडुरोगी होण्याला हीं दोन निमित्त कारणें पुरेशीं झालीं. ह्या प्रसिद्ध उदाहरणांवरून गर्भसंभव-कालीं पत्नीची प्रकृति सर्वथा निरोगी असणें किती आवश्यक आहे हें ध्यानीं येईल. पुरुषाच्या आरोग्याची आवश्यकता ह्या कालांत मातेच्या आरोग्यापेक्षांहि अधिक असते. गर्भसंभवकालांत स्त्रीच्या ठिकाणीं एकच स्त्रीबीज पक्क होऊन पुंबीजाशीं संयुक्त होण्यास योग्य झालेलें असतें. ह्यामुळें स्त्रीच्या अनारोग्याचा परिणाम भावी गर्भस्थ जीवाच्या शरीरावर काय होईल तेवढाच. पण मातेच्या गुणांचें संक्रमण अपत्याच्या ठिकाणीं येण्याला त्यामुळें कांहीं प्रत्यवाय येण्याचें कारण नसतें. पण ह्या काळांतल्या पुरुषाच्या अनारोग्याचा परिणाम मात्र शारीरिक आणि मानसिक ह्या दोन्ही दृष्टींनीं फारच प्रतिकूल होत असतो. ह्या वेळीं पुरुष जर निरोगी अवस्थेंत नसेल तर पित्यापेक्षां शारीरिक आणि मानसिक कमी गुणांनीं युक्त अपत्य जन्मास येण्याचा संभव अधिक असतो. असा भेद असण्याचें कारण असें कीं मातेच्या ठिकाणीं एकच एक स्त्रीबीज पूर्णावस्थेस आलेलें असतें. ह्यामुळें तेथें निवड व्हावयाची नसून जें बीज पक्कावस्थेस आलेलें असतें तेंच पुंबीजाशीं संयोग पावून अपत्यरूपानें जन्मास यावयाचें असतें. ह्यामुळें मातेच्या प्राकृतिक दोषांचा परिणाम भावी गर्भाच्या शरीरावर थोडा फार प्रतिकूल झाला तरी त्या स्त्रीबीजांत मातेच्या गुणांचें जें काय संक्रमण व्हावयाचें तें झालेलेंच असतें, आणि तेंच पुढें अपत्यांत प्रकट होत असतें. पण पुरुषाच्या संबंधांत फारच वेगळा प्रकार घडत असतो.

पुरुषाच्या वीर्यांत पक्व होऊन स्त्रीबीजाशीं संयोग पावण्यास सर्व प्रकारें योग्य झालेलीं अशीं पुंबीजें अत्यंत विपुल प्रमाणांत असतात. हीं पुंबीजें म्हणजेच जन्मोन्मुख जीव होत, आणि ह्यांतून एकाची निवड निसर्ग-नियमानुसार होत असते. अलीकडच्या शास्त्रीय युगांत अतिसूक्ष्म वस्तूंचें मोजमाप करण्याचीं सूक्ष्मदर्शक यंत्रासारखीं अनेक शास्त्रीय साधनें उपलब्ध झाल्यानें त्यांच्या साहाय्यानें अशा पक्व पुंबीजांची गणना शास्त्रज्ञांनीं केली आहे. त्यावरून आतां असें निर्णीत झालें आहे कीं एका संभोगप्रसंगांत पुरुषाचा जो रेतोत्सेक होतो त्यांत स्त्रीबीजाशीं संयोग पावून गर्भरूपानें परिणत होण्यास सर्वस्वीं योग्य अवस्थेस प्राप्त झालेलीं अशीं सुमारें वीस कोटि पक्व पुंबीजें असतात. हीं पक्व बीजें म्हणजे जन्मोन्मुख जीव होत हें वर सांगितलेंच आहे. येथें आणखी एक गोष्ट लक्षांत घ्यावयास पाहिजे ती अशी कीं वीस कोटि ही संख्या ढोबळ हिशेबाची होय. ह्यांच्यावरील लक्ष, सहस्र, इत्यादींचा आंकडा सोयीसाठीं गाळलेला असतो. तेव्हां अशा लाखोंच नव्हे तर कोट्यवधि जीवांमधून स्त्रीबीजाशीं केवळ एकाचाच संयोग होऊन गर्भ बनायचा असतो. ह्याचा अर्थ असा कीं मनुष्यजन्म मिळविण्यासाठीं कोट्यवधि जीवांची धडपड चाललेली असते आणि त्यांतील केवळ एका जीवाला स्त्रीबीजाशीं संलग्न होऊन नंतर नऊ महिन्यांनीं ह्या भूतलावर मानवरूपानें प्रकट होण्याचें भाग्य लाभत असतें! 'दुर्लभं मानुषं जन्म भारते तत्र दुर्लभम्' हें पुराणकारांचें वचन किती यथार्थ आहे हें ह्यावरून ध्यानांत येतें. एका जीवाला मानव जन्म प्राप्त होण्याची संधि मिळायची असतां ती संधि आपल्यास मिळावी म्हणून तेथें वीस कोटींपेक्षां अधिक जीव उपस्थित व्हावेत आणि त्यांतील एकोणीस कोटि, नव्व्याण्णव लक्ष, नव्व्याण्णव सहस्र, नऊशें नव्व्याण्णवांपेक्षां अधिक जीवांचा नाश होऊन उरलेल्या एकालाच तेवढें मानव जन्म प्राप्त होण्याचें सद्भाग्य लाभावें ही निसर्गा-कडून होणारी केवढी भयंकर क्रूरता किंवा विलक्षण उधळपट्टी आहे असें कोणासहि वाटेल! पण ही निसर्गाची क्रूरता किंवा उधळपट्टी नसून माता-पित्यांच्या अंतर्बाह्य परिस्थितीशीं ज्याचें सर्वांत अधिक सात्म्य असेल अशा जीवाची निवड होण्यासाठीं निसर्गानें अवलंबिलेली मानवी बुद्धीस थक्क करून टाकणारी ती एक अत्यद्भुत योजना आहे! ह्या योजनेनुसार ज्या एका जीवाचा जात्यायुर्भोगरूपी कर्मविपाक मातापित्यांच्या अंतर्बाह्य

परिस्थितीशीं सर्वांत अधिक जुळण्यासारखा असतो त्या पुंबीजरूप जीवाचा स्त्रीबीजापर्यंतचा प्रवास निष्प्रतिबंधपणें घडून त्या दोहोंचा संयोग होतो आणि तीं दोन्हीं बीजें एकरूप बनून त्यांचा गर्भ बनतो. संयोगकालीं स्त्रीपुरुषांच्या ठिकाणीं उत्तम प्रकारचें आरोग्य नांदत असेल किंवा नसेल तर काय परिणाम होईल हें वरील वस्तुस्थिति लक्षांत घेतली असतां ध्यानीं येईल. दोघांची प्रकृति त्या वेळीं अगदीं निकोप असेल तर ज्याचा जात्यायु-र्भोगरूपी कर्मविपाक (पाद २, सूत्र १२।१३।१४) निकोप प्रकृतिमानाशीं समान असेल तें बीज उत्तेजित होऊन स्त्रीबीजापर्यंत जाऊन पोचतें आणि त्याशीं संलग्न होतें. पण जर मातेची वा पित्याची प्रकृति त्या वेळीं दोषयुक्त असेल तर वरील निकोप आणि सरस बीज उत्तेजित न होतां त्यांच्या दोषयुक्त प्रकृतीशीं ज्यांचा कर्मविपाक समान असेल तेंच पुंबीज उत्तेजित होऊन स्त्रीबीजापर्यंत पोचतें आणि त्याशीं संलग्न होऊन त्यांचा गर्भ बनतो. विशिष्ट प्रकारचें वातावरण, जल आणि भूमि असतांना ज्या वृक्ष-वेली-वनस्पतींचें त्यांच्याशीं सात्म्य असतें त्यांचींच बीजें तेथें रुजतात, तगतात आणि वाढतात. हाच निसर्गनियम प्रकृत स्थळींहि लागू असतो. म्हणून संयोगकाळीं मातापितरांच्या प्रकृतिमानाशीं ज्याचें सात्म्य असतें त्या पुंबीजाचाच स्त्रीबीजाशीं संयोग होऊन गर्भ बनतो. ह्या विवेचनावरून संयोगकालीं पित्याची प्रकृति ठीक नसली तर शारीरिक दृष्टया दोषयुक्त प्रजा निर्माण होण्याची कशी शक्यता अधिक असते हें स्पष्ट झालें. आतां पित्याची प्रकृति बरी नसल्यास मानसिक दृष्टया सुद्धा पित्यापेक्षां हीनगुणी अपत्य जन्मास येण्याचा संभव कसा आहे तें पाहूं. प्रकृति बरी नसतांना पुरुषाच्या मनांत पत्नीसंयोगाविषयीं आतुरता निर्माण होईल आणि तो जर त्या आतुरतेला बळी पडेल तर हें त्याचें उघड उघड मनोदौर्बल्य आहे. वीर्यांत जे जन्मोन्मुख जीव असतात त्या सर्वांत प्रसुप्तावस्थेंत असलेलें मन असतें ही गोष्ट प्रयोगसिद्ध असल्यानें सर्व अर्वाचीन मानस-शास्त्रज्ञांसहि मान्य झालेली आहे. ह्या जीवांत जे संयमी आणि खंबीर मनाचे जीव असतील त्यांचे प्रसुप्त संस्कार पित्याच्या ठिकाणच्या वर उल्लेखिलेल्या मनोदौर्बल्याशीं सात्म्य पावूं शकणार नाहींत, आणि जे दुर्बल मनाचे जीव असतील ते सात्म्य पावूं शकतील. म्हणून पतिपत्नीसंयोग-कालीं पित्याच्या ठिकाणच्या वरील प्रकारच्या दौर्बल्यामुळें दुबळ्या मनाचा जीव उत्तेजित होऊन स्त्रीबीजाशीं संलग्न होण्याची शक्यता अधिक

असते. तशी गोष्ट घडल्यास स्वाभाविकपणेंच दुबळ्या मनाचें हीनगुणी अपत्य जन्मास येईल ! अर्थात् मग असल्या संतानोत्पत्तीनें प्रजनन-कार्य साधलें असें कसें म्हणतां येईल? ह्या एकंदर विवेचनावरून हें ध्यानीं येईल कीं पतिपत्नि हीं दोघें किंवा ह्यांतील कोणीहि एक जण पूर्ण निरोगी नसतां जर त्यांचा संयोग होईल तर हीनगुणी प्रजा निर्माण होऊन प्रजननकार्य साधणार नाहीं आणि त्यायोगें ब्रह्मचर्य-व्रताचा मात्र भंग होईल! ह्यासाठीं ब्रह्मचर्यव्रताचा भंग होऊं नये म्हणून दोघेहि पूर्ण निरोगी नसल्यास त्यांचा संयोग न होणें ही प्रजननकार्यार्थ पाळावयाची दुसरी मर्यादा होय.

अपत्यांत मानसिक गुणांचा प्रकर्ष होण्यासाठींहि अशीच सावधगिरी ठेवावी लागते. संयोगकालीं पतिपत्नींपैकीं कोणीहि जर चिंता, दुःख, उद्वेग, क्रोध, भय, इत्यादि राजस मनोविकारांनीं ग्रस्त झालेलीं असतील तर ह्या गुणांशीं सात्म्य असलेला जात्यायुर्भोगरूपी कर्मविपाक ज्या जीवाचा असेल त्या जीवाची निवड निसर्गाकडून होईल. अर्थात् अपत्य हीन गुणांचें निपजून प्रजननकार्य सिद्ध होणार नाहीं. कित्येक वेळां असें घडतें कीं मातापित्यांच्या नित्याच्या स्वभावांत वरीलपैकीं कोणताच मनोविकार नसून तो अपत्याच्या ठिकाणीं मात्र दिसून येतो. आईबापें कसलीच काळजी न करणारीं, उल्हासी आणि प्रसन्न वृत्तीचीं, शांत स्वभावी आणि मोठीं धीट अशीं असतात, तर त्यांच्या अपत्यांतील एखादें अपत्यहरण-काळजी करणारें, सदा दुर्मुखलेलें आणि उदासीन, तापट किंवा अगदीं भित्रें असलेलें दृष्टीस पडतें. ह्याचें कारण असें कीं गर्भसंभवसमयीं आईबापांपैकीं एखाद्यांत किंवा दोघांतहि त्या त्या वृत्तींचें कांहीं नैमित्तिक कारणानें प्राबल्य झालेलें असल्यास तत्सदृश संस्काराच्या जीवाची पित्याच्या रेतांतील कोट्यवधि जीवांतून निसर्गानुसार निवड होत असते. उदाहरणार्थ क्रोधवृत्ति घेऊं. संयोगकालापूर्वी मनः-प्रक्षोभ होण्याजोगें कांहीं कारण घडून पत्नी जर क्रोधाविष्ट झालेली असेल तर क्रोधवृत्तीचे मनःस्पंद तिच्यांत स्थूलत्वानें किंवा सूक्ष्मत्वानें नांदत असणार. अशा स्थितींत संयोग घडल्यास पतीच्या रेतांतील जे लाखो किंवा सहस्रावधि जीव गर्भाशयापर्यंत पोहोंचूं शकतात त्यांतील शांतवृत्तीच्या संस्कारांनीं युक्त असलेल्या जीवांना मातेची क्रोधसंतप्त शरीरावस्था अनुकूल नसते म्हणून ते उत्तेजित होत नाहींत. अर्थात् मग स्त्रीबीजकोशाच्या

वरच्या बाजूस बीजनलिकेच्या प्रारंभप्रदेशांत पुंबीजसंयोगार्थ जणूं वाट पाहात असलेलें पूर्ण परिणत असें जें स्त्रीबीज असतें तेथपर्यंत पोचण्यासाठीं गर्भप्रविष्ट लाखो किंवा सहस्रावधि जीवांची जी एक प्रकारची स्पर्धा चालू असते तिच्यांत ते मागें पडतात, आणि मातेची क्रोधाविष्ट स्थिति ज्यांच्या संस्कारांना अनुकूल असते असे जीव उत्तेजित होतात आणि त्यांच्यापैकीं सर्वांत अधिक उत्तेजित झालेला आणि ज्याचें प्रारब्ध फलोन्मुख झालेलें असतें असा जीव त्या स्पर्धेत सर्वांपुढें जाऊन त्या स्त्रीबीजाशीं संयुक्त होतो आणि त्या दोहोंचा एकजिनसी पिंड बनून तो बीजनलिकेंतून सरकत गर्भाशयाच्या वरच्या द्वारानें आंत प्रविष्ट होऊन तेथील श्लेष्मल त्वचेला चिकटून स्थिर होऊन, गर्भरूपानें दिवसामासानें वाढूं लागतो. ह्याचप्रमाणें पति जर क्रोधाविष्ट असेल तर वीर्यावस्थेंतील शांतवृत्तिसंस्कारांनीं युक्त असलेले जीव दुर्बळ होतात आणि तापटवृत्ति-संस्कारांनीं युक्त असलेले जीव उत्तेजित होऊन पुढें जातात आणि त्यांतील जो जीव त्या स्पर्धेत सर्वांआधीं स्त्रीबीजानिकट जातो, तो स्त्रीबीजांत आकर्षिला जातो आणि त्या दोहोंचा मिळून गर्भ बनतो. पतिपत्नी दोघेंहि संतप्त अवस्थेंत असतील तर संतापी मूल जन्मास येण्याची अधिकच शक्यता उत्पन्न होते. क्रोधवृत्तीचा जसा हा प्रकार, तसाच चिंता, दुःख, उद्वेग, इत्यादि मनोविकारांचा आहे. कित्येक ठिकाणीं तर असें आढळून येतें कीं मातापिता सुबुद्ध असून त्यांचें एखादें मूल अगदीं मूढ आणि अप्रबुद्ध किंवा अगदीं वेडसरहि निपजतें. प्रजननकार्याविषयींच्या अज्ञानामुळें आईबापांच्याकडून प्रमाद घडतात आणि त्याचे दुष्परिणाम असल्या खुळ्या मुलांचा सांभाळ करण्याच्या निमित्तानें सर्व आयुष्यभर त्यांना भोगावे लागतात. असलीं वेडपट मुलें जन्मण्याचें प्रमुख कारण असें असतें कीं त्यांच्या गर्भसंभवकालीं माता मूढावस्थेंत असते. पहिल्या पादाच्या आरंभीं मनाच्या ज्या क्षिप्तादि पांच भूमिका सांगितल्या आहेत त्यांतील मूढावस्थेंत निद्रा ही अवस्था येते. पतिपत्नीसंयोगांत पुरुष पूर्ण जागृतावस्थेंत आल्यावाचून संयोग होऊंच शकत नाहीं, पण स्त्री जागृत न झाली किंवा अर्धवट जागी झाली तरी संयोग घडूं शकतो. प्रजननकार्यांत स्त्रीच्या पूर्ण जागृतीची संयोगकालीं फारच आवश्यकता असते. कारण येथें पुढच्या पिढीची खरी श्रेष्ठता तिच्यांत मानसिक गुणांचें आधिक्य असण्यानें साधणारी

असते. हें आधिक्य त्या समयीं माता पूर्ण जागृत आणि प्रजननार्थ संयोगोत्सुक असेल तरच संभवतें. ती जर निद्रारूपी मूढावस्थेंत पूर्णतया किंवा अंशतः ग्रस्त असेल तर ती तिची स्थिति पित्याच्या रेतांतील बुद्धिप्रधान संस्कारवान् जीवांना जन्मोन्मुख करण्यास प्रोचक होऊं शकत नाहीं आणि उलट मूढसंस्कारवान् जीवांना जन्मोन्मुख करण्यास प्रोचक होऊं शकते. ह्यामुळें पत्नी पूर्ण जागृत होऊन तिची संयोगाविषयीं मनाची सिद्धता होण्यापूर्वीं जरा संयोग घडेल तर खुळें, वेडपट किंवा अगदीं निर्बुद्ध मूल जन्मण्याचा फार संभव असतो. कामातुरतेमुळें कित्येक प्रसंगीं पुरुषाचें चित्त इतक्या सूक्ष्म विषयाकडे लक्ष देण्याइतकें सावधान राहात नाहीं म्हणून किंवा अज्ञानानेंहि ह्याकडे दुर्लक्ष होतें, आणि दैवदुर्विलासानें जर असला मूढ जीव जन्मास आला तर असल्या मुलाचें पितृत्व आल्यामुळें त्या बापाला आणि त्याच्या अनेक पटींनीं मातेला शारीरिक कष्ट आणि मानसिक यातना आमरण सोसाव्या लागतात! ह्यासाठीं माता पूर्ण जागृतावस्थेंत असणें, उभयतांचीं मनें चिंता, दुःख, उद्वेग, क्रोध, इत्यादि मनोविकारांनीं मुळीं सुद्धा पीडलेलीं नसणें, दोघांचीं मनें प्रसन्न असून परस्परांवर अनुरक्त असणें, आणि उभयतांच्या ठिकाणीं प्रजननार्थ कामातुरता असणें ह्या सर्व गोष्टी जेव्हां जमतील तेव्हांच त्यांचा संयोग होणें ही ब्रह्मचर्य-व्रताचा भंग होऊं नये म्हणून प्रजननार्थ पाळावयाची तिसरी मर्यादा होय.

आपल्यापेक्षां आपलीं मुलें श्रद्धा, मेधा, प्रज्ञा, विद्या, बुद्धि, संपत्ति, बल, आयुष्य, तेज, आरोग्य, पराक्रम, चारित्र्य, यश, कीर्ति, इत्यादि सर्व विषयांत अधिक श्रेष्ठ व्हावींत अशी इच्छा सर्व सुसंस्कृत आईबापांत असतेच. खरोखरीच ह्या सर्व गोष्टींत मुलांनीं आईबापांना मागें टाकिलें तर त्यांना त्याविषयीं थोडा सुद्धा विषाद न वाटतां आपल्या मुलांनीं आपल्या उभय कुलांना भूषविलें अशा विचारानें त्यांस आनंदच होत असतो. त्यांतल्या त्यांत आपल्यापेक्षां आपलीं मुलें सर्व गुणांत अधिक श्रेष्ठ व्हावींत ही आकांक्षा पुरुषापेक्षां स्त्रीमध्यें तीव्रतर असते. अनपत्यत्वामुळें पुरुषापेक्षां स्त्रीला दुःख जास्त होत असल्याचें आपल्यास वारंवार आढळतें. ह्याचें कारण असें कीं, अपत्यरूपानें वंशपरंपरा टिकविण्याचें काम निसर्गानेंच स्त्रीदेहाकडे दिलें आहे. 'प्रजनार्थं स्त्रियः सृष्टाः' असें मनूंनीं स्पष्ट म्हटलेंच आहे. अति प्राचीनतम काळांत, कांहीं वृक्षलतादिकांत

आजच्या काळांतहि आढळून येतें त्याप्रमाणें, तत्कालीन एकाच मानव-पिण्डांत पुंबीजें आणि स्त्रीबीजें नांदत असून त्यांचा संयोग होऊन वंशपरंपरा पुढें चालत होती, पण पुढें ह्या कामासाठीं त्या एका पिंडाचे दोन स्वतंत्र असे स्त्री-पुरुषपिंड होऊन स्त्रीपिंडद्वारा हें काम चालू राहिलें असें अनुमान अलीकडच्या कांहीं पाश्चात्य शास्त्रज्ञांनीं केलें आहे. आपल्या पुराणांतून अर्धनारीनटेश्वराची कल्पना आढळून येते ती ह्या अनुमानास पोषकच आहे. तसेंच सृष्टीची उत्पत्ति करणारा ब्रह्मदेव श्रीविष्णूच्या नाभिकमलांतून उत्पन्न झाला आणि त्यानें आपल्याच अंगापासून स्त्री निर्माण केली इत्यादि जीं वर्णनें पुराणांतरीं सापडतात तींहि वरील अनुमानाचीं द्योतक असावींत असें वाटतें. अति प्राचीन काळीं कांहींहि असलें तरी त्यानंतरच्या सहस्रावधि वर्षांच्या काळांत 'प्रजनार्थं स्त्रियः सृष्टाः' हेंच निसर्गांत चालू असल्याचें दिसतें. ह्यामुळें स्त्रीला अपत्य न झाल्यास ती दुःखीकष्टी होते. तेव्हां सर्वसाधारण स्त्रींत अपत्य व्हावें ही इच्छा सदोदित नांदत असतेच आणि ती स्त्री जर सुसंस्कृत असेल तर आपल्या पोटीं श्रेष्ठगुणी अपत्य निपजावें आणि त्यानें आपले, कुटुंबाचे, कुलाचे, समाजाचे, राष्ट्राचे आणि मानवांचे पांग फेडावेत असेंहि तिला वाटत असतें, आणि ही गोष्ट, आपण ह्या उद्देशानें कांहीं तपाचरण केल्यास, साध्य होईल असें वाटून ती व्रतवैकल्यादि तपाचरण करण्यासहि सिद्ध होते. अशा प्रकारें पुत्रप्राप्तीकरितां यथाशक्ति तपाचरण केल्यानें कुलदीपक पुत्रकन्या झाल्याचीं अनेक उदाहरणें आपल्या प्राचीन पुराणांतून आणि इतिहासांतून आढळतात. शिवाजीमहाराजांची आई आणि आजी ह्यांनीं घृष्णेश्वर आणि शंभुमहादेव ह्या देवतांची आराधना केल्याचें प्रसिद्ध आहे. त्याचप्रमाणें श्रीसमर्थांच्या पूर्वीं कित्येक पिढ्या त्यांच्या कुलांत रामोपासना चालू होती ही गोष्टहि सर्वांस ठाऊक आहे. अगदीं अलीकडे रानडे, टिळक ह्यांच्या मातांनीं अनुक्रमें गोसेवा आणि सूर्योपासना ह्यांचीं व्रतें आचरिल्याचा उल्लेख त्यांच्या चरित्रांतून सापडतो. अशीं अनेक कडकडीत व्रतें आचरणाऱ्या स्त्रिया अगदीं आजच्या काळांतहि, तुरळक कां होईना, दृष्टीस पडतात. हीं व्रतें आचरीत असतांना तो व्रतकाल संपेपर्यंत पतिपत्नींनीं ब्रह्मचर्य पाळणें हें त्या व्रताचें एक अभिन्न अंग असतें. सुप्रजा निर्माण होण्याकरितां ब्रह्मचर्यपूर्वक व्रतवैकल्यादि करणें हा केवळ भोळसटपणा आहे असें कांहीं अर्वाचीन सुशिक्षितांस (!) वाटेल,

पण तो भोळसटपणा नसून अर्वाचीन शास्त्रांच्या दृष्टीनेंहि सिद्ध होणारा तो एक निसर्गनियम आहे. वर सांगितलेंच आहे कीं स्त्रीच्या बीजकोशांत जन्मतः सुमारें सत्तर सहस्र स्त्रीबीजें विद्यमान असतात. त्या स्त्रीची अंतर्बाह्य परिस्थिति ज्या बीजांच्या विकासाला प्रतिकूल असते तीं बीजें क्रमानें विनाश पावत असतात. अशा रीतीनें स्त्रीच्या पहिल्या दहा-पंधरा वर्षांत निम्म्याहून अधिक बीजें विनाश पावलेलीं असतात आणि हा विनाशक्रम तिच्या वयाच्या पंचेचाळीस वर्षांपर्यंत चालत असतो. ह्या सुमारास तिचा मासिक रजःस्राव बंद होतो. ही अवस्था तिच्या ठिकाणचीं स्त्रीबीजें संपल्याची द्योतक असते. प्रथमच्या रजोदर्शनापासून शेवटच्या रजोदर्शनकाळापर्यंत ज्या स्त्रीबीजांना त्या स्त्रीची अंतर्बाह्य परिस्थिति अनुकूल असते तीं बीजें विनाश न पावतां विकास पावून पूर्णत्वाला येत असतात. प्रति अठ्ठावीस दिवसांत एक बीज पूर्णत्वाला येतें आणि पुंबीजाशीं संयोग पावून गर्भरूपानें परिणत होण्याचें भाग्य त्याला न लाभलें तर तेंहि विनाश पावतें. हा सर्व सृष्टिक्रम लक्षांत घेतला म्हणजे मातेनें केलेल्या तपाचरणाचा प्रभाव काय असतो हें लक्षांत येईल. ती जसजसें तपाचरण करील तसतशीं तिच्यांतील स्त्रीबीजसमूहांमधील जीं सात्त्विक बीजें असतील तीं विकास पावत पूर्णत्वाला येत असतात. व्रतकाल संपल्यानंतर जें सात्त्विक बीज पूर्णत्वास पोचलें असेल त्याचा संयोग पुंबीजाशीं झाला म्हणजे दोहोंचा गर्भ बनून दैवी संपत्तीनें समलंकृत असें मूल जन्मास येतें. मातेसहवर्तमान पित्यानेंहि तपाचरण केल्यास त्याचाहि असाच अनुकूल परिणाम होत असतो. पुरुषाच्या वीर्यांत रेतोरूप जीव निर्माण होत असतात ते ‘ पृथिव्यां ओषधिवनस्पतयः। ओषधिवनस्पतिभ्यः अन्नं। अन्नात् रेतः। रेतसः पुरुषः ’ ह्या क्रमानें निर्माण होत असतात. पुरुष जें अन्न खातो त्यांतूनच रेत बनत असतें. व्रती स्त्रीपुरुष सामान्यतः सात्त्विक अन्नच खात असतात. तसेंच तपाचरणामुळें जो सात्त्विक भाव निर्माण होतो त्याच्या प्रभावानें सात्त्विक अन्नाचें जें रेत बनतें तेंहि सात्त्विकच बनतें. ह्यामुळें अशा रेतांत सात्त्विक पुंबीजांचें बाहुल्य असतें. व्रत समाप्त झाल्यावर जेव्हां प्रजननार्थ पतिपत्नी संयुक्त होतात तेव्हां वर वर्णिल्याप्रमाणें उभयतांच्या ठिकाणच्या सात्त्विक बीजांचा संयोग घडून गर्भ राहतो आणि नऊ महिने नऊ दिवसांनीं श्रेष्ठगुणी अपत्य जन्मास येऊन प्रजननकार्य सिद्ध होतें. अशा रीतीनें

मातापित्यांनीं तपाचरण केल्यानें श्रेष्ठ प्रजा निर्माण झाली ह्याचें सर्व-प्रसिद्ध ऐतिहासिक उदाहरण निवृत्ति-ज्ञानदेव-सोपान-मुक्ताबाई ह्या भावंडांचें होय. ह्यांच्या मातेनें पतिदर्शन घडावें म्हणून दीर्घकालपर्यंत विष्णुरूप अश्वत्थाची उत्कट सेवा केली होती. त्यांचा पिता तर साक्षात् तपोमूर्ति बनला होता. गुरूंच्या आज्ञेनें जेव्हां ते पुनः गृहस्थधर्माचें आचरण करूं लागले तेव्हां त्या उभयतांच्या ठिकाणीं वरील सर्व सामग्री सिद्ध असल्यानें निवृत्तिनाथ, ज्ञानदेव अशांसारखीं लोकोत्तर नररत्नें महाराष्ट्रास लाभलीं ! एवंच, श्रेष्ठ प्रजा निर्माण होण्यासाठीं जेव्हां पति, पत्नी किंवा उभयतां एखादें व्रत किंवा तपाचरण करितात तेव्हां त्या व्रताचरणाचें एक अंग ह्या नात्यानें त्या उभयतांनीं ब्रह्मचर्य पाळणें अवश्य असतें, ह्यासाठीं प्रजननकार्याच्या सद्धेतूनें पतिपत्नींपैकीं कोणीहि जर एखाद्या विशिष्ट व्रताचें आचरण करीत असेल तर तो व्रतकाल संपेपर्यंत ब्रह्मचर्यव्रतपालनाच्या वर वर्णिलेल्या तीनहि मर्यादांचा अतिक्रम होत नसला तरीहि उभयतांनीं ब्रह्मचर्यपालन केलें पाहिजे ही चौथी मर्यादा होय.

प्रजननार्थ स्त्रीपुरुषसंयोग केव्हां म्हणजे कोणत्या वेळीं करावयाचा ह्याचीहि मर्यादा पाळावी लागते. केवळ विषयसेवनापुरतीच ज्यांची दृष्टि असते ते ह्या गोष्टीचा विचार करीत नाहींत आणि ह्या संबंधांत अगदीं अनिर्बंधपणें वागतात. त्यांचीं कटु फळेंहि त्यांस आणि त्यांच्या मुलांस भोगावीं लागतात. पण योगाभ्यासी पुरुषाला ब्रह्मचर्यव्रतपालनाच्या दृष्टीनें प्रजननकार्याचा विचार करावयाचा असतो. ह्यामुळें त्यानें त्या गोष्टीकडे लक्ष देणें अवश्य असतें. ह्या दृष्टीनें अशा संयोगाला रात्रीचा तिसरा प्रहर हा योग्य काल असतो. हा संयोग म्हणजे एक अत्यंत गंभीर आणि पवित्र कार्य असतें, ह्यामुळें ह्या प्रसंगीं मनाचें आणि शरीराचें पूर्ण स्वास्थ्य असावें लागतें. रात्रींच्या भोजनोत्तर एक प्रहर झोप झाल्यानें पोटांतील अन्न जीर्ण झालेलें असतें आणि पूर्व दिवसांतील श्रमांचा परिहार होऊन शरीर आणि मन हीं दोनहि स्वस्थ झालेलीं असतात. ह्यामुळें हा काल अत्यंत उचित होय. संयोगसमयीं पुरुषाच्या शरीरांतील सप्तधातूंचें सारभूत द्रव्य जें वीर्य त्याचा व्यय होत असतो. 'यदेतद्रेतस्तदेतत्सर्वेभ्योऽङ्गेभ्यस्तेजः संभूतम्' पुरुषाचें जें हें रेत तें त्याच्या सर्व अंगामधून बाहेर पडलेलें तेजच असतें असें ऐतरेयांत ह्याचें वर्णन केलें आहे. ह्यामुळें अशा मूल्यवान् सारभूत धातूचा व्यय झाल्यानें

पुरुषाला थकवा येत असतो. त्याचप्रमाणें स्त्रीलाहि थकवा येत असतो. ह्यावेळीं गर्भसंभव झालेला असेल तर स्त्रीच्या शरीरांत नवा मानवपिंड बनण्याच्या अद्भुत कार्यास प्रारंभ झालेला असतो. ह्यामुळें तिला विश्रांतीची फारच आवश्यकता असते. तिसऱ्या प्रहराच्या आरंभीं संयोग झाल्यानें उत्तर रात्रींत चार पांच तास उभयतांस झोपेची विश्रांति मिळून शरीर, इंद्रियें आणि मन सुस्थित होत असतात. तेव्हां संयोगार्थ रात्रीच्या तिसऱ्या प्रहराव्यतिरिक्त वेळ वर्ज्य करणें ही ह्यासंबंधांत पाळावयाची पांचवी मर्यादा होय.

गर्भसंभव झाल्यानंतर माता प्रजननकार्याच्या वर सांगितलेल्या दुसऱ्या अवस्थेंत सतत गुंतलेली राहते. नऊ महिने पोटांत गर्भाचा सांभाळ करणें आणि मूल जन्मल्यावर त्याचें रक्षण, पोषण आणि संवर्धन करणें ही ती दुसरी अवस्था होय. मूल रांगूं-चालूं लागून अन्न खाऊं लागलें म्हणजे त्याला आईच्या अंगावरील दुधाची त्याच्या पोषणार्थ आवश्यकता उरत नाहीं. म्हणजे ह्यावेळीं माता प्रजननकार्याच्या दुसऱ्या अवस्थेंतून पूर्णपणें मुक्त होत असते. ह्या सुमारास तिला मासिक रजःस्राव पुनः सुरू होत असतो. हा स्राव तिच्या बीजकोशांतील अपक्व बीजांतील बीजें पुनः पक्व होऊं लागल्याचा निदर्शक असतो. तेव्हां ह्यानंतर स्त्री प्रजननक्षम मानली जाते येथपर्यंतच्या काळांत ती पहिल्या प्रजननकार्यांतच गुंतलेली राहात असल्यामुळें ह्या काळांत पतिपत्नीसंयोग न होणें ही ब्रह्मचर्यव्रताच्या दृष्टीनें पाळावयाची सहावी मर्यादा होय. येणेंप्रमाणें (१) पतिपत्नींच्या शरीरांत पूर्ण आरोग्य नांदत असेल, (२) त्यांचीं मनें राजस, तामस मनोविकारांनीं पीडलेलीं नसून आनंदी आणि संगमोत्सुक असतील, (३) दोघांच्या संकल्पित व्रताचरणाचा काल संपला असेल (४) पूर्वीचें अपत्य चालतें-बोलतें आणि अन्न खाणारें झाल्यानें माता प्रजननकार्यास मोकळी झाली असेल तर (५) मातेच्या दोन वेळच्या मासिक रजःस्रावांच्या मधल्या काळांत केवळ एकदा आणि (६) तोंहि रात्रीं द्वितीय प्रहरांतील झोप संपल्यानंतर तिसऱ्या प्रहरांत पतिपत्नींचा प्रजननकार्यार्थ संयोग घडेल तर गृहस्थाश्रमी साधकाच्या ब्रह्मचर्यव्रताचा भंग घडणार नाहीं. इतकेंच नव्हे तर पुढें ह्याच पादांत एकतिसाव्या सूत्रांत सांगितलेलें महाव्रत त्याच्या हातून घडेल आणि ब्रह्मचर्यव्रताच्या अनुष्ठानाचें संपूर्ण फल त्यास मिळेल.

अहिंसादि पांच यमांच्या संबंधांत पतंजलींनीं व्रत आणि महाव्रत असा भेद केला आहे हें पुढील एकतिसाव्या सूत्रावरून ध्यानीं येईल. गृहस्थाश्रमी साधकाच्या ब्रह्मचर्यानुष्ठानासंबंधीं वर जें विवेचन केलें आहे तें 'महाव्रत' ह्या दृष्टीनें केलें आहे. ह्याचा व्रत ह्या दृष्टीनें विचार धर्मशास्त्रकारांनीं केला आहे. ज्यांच्या हातून वरील अत्यंत कडक असें महाव्रत पाळलें जाणें कठीण जाईल त्यांना धर्मशास्त्रकारांनीं थोडी सवलत दिली आहे. त्यांच्या मतें स्त्रियांचा स्वाभाविक ऋतुकाल मासिक रजोदर्शन झाल्यापासून सोळा रात्रीपर्यंत असतो. प्रजननार्थ संयोग व्हावयाचा झाल्यास तो ह्या काळांतच झाला पाहिजे. ह्या सोळा रात्रींपैकीं पहिल्या चार रात्रींत स्त्री मलिनावस्थेंत आणि शरीरानें आणि मनानें थोडीबहुत अस्वस्थच असते. ह्यामुळें ह्या चार रात्री संयोगास सर्वथा वर्ज्य होत. ह्या चारांप्रमाणेंच अकरावी आणि तेरावी अशा दोन रात्रीहि धर्मशास्त्रकारांनीं ह्या कार्यास वर्ज्य म्हणूनच सांगितल्या आहेत. (मनुस्मृति ३।४७). सोळा रात्रींतून ह्या सहा रात्री वगळल्या म्हणजे दहा रात्री उरतात. ह्यानंतर 'पर्ववर्जं व्रजेच्चैनां' (मनुस्मृति ३।४९) असें वचन असल्यामुळें अष्टमी, चतुर्दशी, पौर्णिमा, अमावास्या (मनुस्मृति ४।१२८) ह्या पर्वतिथि ह्या कार्यास वर्ज करावयास पाहिजेत. वरील दोन्ही निषेध पाळून ज्या रात्री उरतील त्या रात्रींपैकीं कोणत्याहि दोन रात्रीं वर सांगितलेल्या सर्व मर्यादा पाळून स्त्रीसंयोग केल्यास 'ब्रह्मचार्येव भवति यत्र तत्राश्रमे वसन्' तो सपत्नीक साधक कोणत्याहि आश्रमांत असला तरी ब्रह्मचारीच होय. ह्या वचनांत 'यत्र तत्राश्रमे' ह्या पदानें वानप्रस्थी सपत्नीक साधकाचा उल्लेख केला आहे हें स्पष्टच आहे. हा आश्रम स्त्री जीवमान असल्यास तिच्यासह स्वीकारावयाचा असतो. अशा साधकाला पुत्र नसेल तर तो ऋषी आणि देव ह्यांचा ब्रह्मचर्यपूर्वक वेदाध्ययन आणि यागानुष्ठान ह्यांच्या योगानें अनृणि झाला असला तरी पितरांचा अनृणि झालेला नसतो; आणि धर्मशास्त्राचा तर असा स्पष्ट अभिप्राय आहे कीं,

ऋणानि त्रीण्यपाकृत्य मनो मोक्षे निवेशयेत् ।
अनपाकृत्य मोक्षं तु सेवमानो व्रजत्यधः ॥

'तीनहि ऋणांची फेड करून मग मन मोक्षाकडे लावावें. हीं ऋणें न फेडतांच जो मोक्षाकडे वळेल तो अधोगतीला जातो'

(मनुस्मृति ६।३५, ३६, ३७). ह्यामुळें वरील सर्व विवेचन सपत्नीक साधक गृहस्थाश्रमीला जसें लागू आहे तसेंच तें सपत्नीक वानप्रस्थाश्रमीलाहि लागू आहे, हें सूचित करण्याकरितां ' यत्र तत्राश्रमे वसन् ' असें स्मृतीनें सांगितलें आहे. असो.

येणेंप्रमाणें योगशास्त्रानुसार असलेले सर्व नियम पाळून ब्रह्मचर्यानुष्ठान केल्यास तें महाव्रत होय आणि धर्मशास्त्रानुसार ब्रह्मचर्यानुष्ठान केल्यास तें व्रत होय. महाव्रत आणि व्रत ह्यांत मुख्य भेद असा आहे कीं महाव्रतांत दोन मासिक रजस्रावांच्या मधल्या काळांत एकदाच पतिपत्नीसंयोगास अनुज्ञा असते. एकदांच घडलेल्या संयोगांत गर्भधारणा झाली असेल किंवा नसेल ! न्यायालयांत संशयाचा लाभ जसा आरोपीस देतात तसा येथील संशयाचा लाभ धर्मशास्त्रकारांनीं साधकास देऊन ह्या काळांत दोनदा पतिपत्नीसंयोगाची सवलत ठेविली आहे आणि म्हणून हें महाव्रत नसून व्रत होय. व्रताचरणानें योगाभ्यासांत प्रगति होण्यास साहाय्य होतें, तर महाव्रतानुष्ठानानें श्रद्धा-वीर्य-स्मृति-समाधिप्रज्ञा (पा. १ सूत्र २०) ह्यांचा लाभ होऊन असंप्रज्ञातसमाधि लवकर साध्य होतो. आतां व्रत किंवा महाव्रत पाळतांना जे वर सांगितलेले निर्बंध ठेवावे लागतात त्यांचा विचार केला तर ह्याला फार मोठ्या मनोधैर्याची आवश्यकता आहे हें दिसून येईल. इतकें मनोधैर्य आणि मन:संयम ज्यांच्या अंगीं नसेल त्यांनीं योगानुष्ठान करूच नये असें नाहीं. त्यांनीं संयमाचा चढता वाढता अभ्यास करीत यथाशक्ति, योगानुष्ठान करीत जावें. स्त्रीविषयक आकर्षणांतून आपल्यास पूर्णपणें मुक्त व्हावयाचें आहे हें उद्दिष्ट डोळ्यांपुढें ठेवून स्त्रीविषयाचें विचारपूर्वक नियमबद्धसेवन अशा रीतीनें करीत असावें कीं दहावीस वर्षांत—अशा कांहीं ठराविक कालमर्यादेंत—आपण ह्या विषयाच्या आकर्षणांतून पूर्णपणें सुटून निर्वेधपणें योगानुष्ठान करूं शकूं. आपला हा प्रयत्न ह्या जन्मीं पूर्णतया सफल न झाला तरी ' तत्र तं बुद्धिसंयोगं लभते पौर्वदेहिकम् ' ह्या गीतावचनाप्रमाणें तो पुढल्या जन्मीं सफल होईल असा विश्वास बाळगून खंड न पडूं देतां आदरपूर्वक सतत प्रतिदिवशीं नियमित काळ शक्य तेव्हां नियमित वेळीं, योगाभ्यास करण्यांत त्यांनीं दक्ष राहावें.

सपत्नीक साधकानें वरीलप्रमाणें सर्व निर्बंध पाळून ब्रह्मचर्यव्रताचें अनुष्ठान न केल्यास योगाभ्यास आणि प्रजननकार्य ह्या दोहोंतहि

अंतराय कसे उत्पन्न होतात ह्यांचाहि येथें थोडासा विचार करावयास पाहिजे. मातापित्यांपेक्षां श्रेष्ठ गुणांची प्रजा निपजण्यास उभयतांच्या ठिकाणीं उत्तम प्रकारची संयमशक्ति असण्याची किती आवश्यकता आहे ह्याची कल्पना वरील विवेचनावरून येईलच. असा संयम न पाळल्यास पित्याच्या रेतोबीजांतून विषयलोलुपतेच्या संस्कारांनीं युक्त असलेल्या पुंबीजाची निवड होण्याची संभवनीयता जशी वाढते त्याप्रमाणेंच स्त्रीच्या ठिकाणींहि लोलंगता वाढल्यामुळें तिच्या बीजकोशांत जीं सहस्रावधि स्त्रीबीजें पक्वावस्था प्राप्त होण्यावर प्रसुप्तावस्थेंत राहिलेलीं असतात त्यांतून ज्यांच्या वाढीला स्त्रीच्या ठिकाणची विषयलोलुपता ही एक प्रकारें अनुकूल परिस्थिति निर्माण झालेली असते तेंच बीज वाढीस लागून पक्वावस्थेस येत असतें. अशा रीतीनें क्षेत्र आणि बीज ह्या दोहोंच्या समानधर्मतेमुळें तसल्या धर्मांनीं युक्त अशी 'खावें, प्यावें, मजा मारावी, चैन करावी आणि कसली तरी संतति उत्पन्न करून एके दिवशीं मरून जावें' अशा सामान्य वृत्तीची संतति उत्पन्न होऊन कुटुंबाचा, राष्ट्राचा आणि संस्कृतीचा ऱ्हास होत जाऊन हा क्रम न बदलल्यास तिचा विनाशहि होतो ! येणें-प्रमाणें प्रजननकार्यांत अंतराय झाला, आतां योगाभ्यासांत अंतराय कसा येतो तें पाहूं. मागें सांगितलेंच आहे कीं, एका वेळच्या संभोगकृत्यांत होणाऱ्या रेतोत्सेकांत वीस कोटीहून अधिक जीव जन्मोन्मुख अवस्थेस आलेले असतात. ह्यांतील प्रत्येक जीव स्त्रीबीजाशीं संयुक्त होतांच मानव-रूपानें पृथ्वीतलावर अवतीर्ण होईल इतक्या पूर्णावस्थेस आलेला असतो. असें असूनहि ह्या कोट्यवधि जीवांतून केवळ एकालाच मानवी शरीर लाभण्याचें महद्भाग्य लाभत असतें. इतर रेतोबीजरूपी कोट्यवधि जीवांचा नाश होत असतो. केवळ प्रजननार्थच स्त्रीसेवन करावयाचें म्हटलें तरीहि इतक्या मोठ्या प्रमाणावर आपल्या हातून ही हिंसा अपरिहार्यपणें घडत असते ! मग विषयलंपटपणामुळें जे पुरुष केवळ 'रतिकाम्यया' स्त्रीविषयाचें सेवन अनिर्बंधपणें करीत असतील त्यांच्या हातून केवढ्या प्रचंड प्रमाणावर ही हिंसा घडत असेल ह्याचा विचार साधकानें करावयास पाहिजे. पिंडरक्षणार्थ अन्नपानादिकांचें सेवन आणि वंशरक्षणार्थ प्रजनन-कार्य ह्या गोष्टींत अपरिहार्यपणें जी हिंसा निसर्गानुसार मनुष्याच्या हातून घडते तीविषयीं तो केव्हांहि उत्तरदायी नाहीं, पण ह्या दोहोंचें सेवन आवश्यकतेपेक्षां अधिक केल्यास त्यांत होणाऱ्या हिंसादि दोषांचें उत्तरदायित्व

मात्र त्या मनुष्यावर पडल्याविना राहणार नाहीं. म्हणूनच प्रजननकार्या-व्यतिरिक्त रेतोत्सेक झाल्यास भ्रूणहत्येचें पातक लागतें असा धर्मशास्त्राचा दंडक आहे, आणि अशा दोषाच्या निरसनार्थ त्या शास्त्रानें प्रायश्चित्तहि सांगितलें आहे. तेव्हां प्रजननार्थ अवश्य असलेला संयम पाळून ब्रह्मचर्याचें अनुष्ठान न केल्यास साधकाच्या हातून वरील प्रकारची हिंसा घडणार ! म्हणजे इकडे ब्रह्मचर्यव्रताचा भंग आणि तिकडे अहिंसाव्रताचा भंग अशा दोन मुख्य यमांचा भंग झाल्यानें त्या साधकाचें योगानुष्ठान विकलांग होणार ! अशा रीतीनें योगानुष्ठानांत अंतराय उत्पन्न होत असल्यानें साधकानें प्रयत्नपूर्वक ब्रह्मचर्यव्रताचें पालन करीत जावें.

ब्रह्मचर्यव्रतपरिपालनाच्या दृष्टीनें साधकांनीं आपल्यापुढें लक्ष्मणाचा आदर्श ठेवावा. स्त्रीविषयाविषयीं पुरुषाच्या ठिकाणीं जें आकर्षण असतें त्याचीं इंद्रियें, मन आणि बुद्धि हीं तीन अधिष्ठानें असतात. ह्या तिहींतील कोणत्या अधिष्ठानावरून हें आकर्षण मनुष्याला मोह पाडून ह्या विषयाकडे ओढील ह्याचा नियम नसतो. ह्यासाठीं त्यानें 'इंद्रियाण्यादौ नियम्य' आधीं इंद्रियांचें नियमन करून ह्या पापी वासनेला जिंकावें. मन आणि बुद्धि इंद्रियांच्या द्वाराच विषयांकडे धावतात. म्हणून तीं स्त्रीविषयाकडे जाऊं नयेत ह्यासाठीं प्रथम आपल्या दृष्टीवरच लक्ष्मणाप्रमाणें नियंत्रण ठेवावयास पाहिजे. सीतादेवीनें खालीं टाकलेले दागिने ओळखण्यासाठीं प्रभु रामचंद्रांनीं जेव्हां लक्ष्मणास सांगितलें तेव्हां तो म्हणाला —

> नाहं जानामि केयूरे नाहं जानामि कुंडले ।
> नूपुरेत्वभिजानामि नित्यं पादाभिवन्दनात् ।।

"मला केयूरें किंवा कुंडलें ओळखतां येत नाहींत, परंतु सीतादेवीच्या चरणांना मी नित्य वंदन करीत असल्यामुळें त्या वेळीं दिसणारीं नूपुरें तेवढीं मी ओळखूं शकतों." सतत तेरा वर्षांपेक्षां अधिक काळ सीता-देवीच्या निकट राहूनहि लक्ष्मणानें सीतादेवीकडे नुसती दृष्टि वर करूनहि पाहिलें नाहीं हा केवढा पराकाष्ठेचा संयम होय ! लक्ष्मणासारख्या श्रेष्ठ पुरुषालाहि जर इतकी दक्षता घ्यावी लागली तर आपणांसारख्या सामान्य माणसांना तर ह्यापेक्षां कितीतरी अधिक दक्षता घेण्याची आवश्यकता आहे हें जाणून साधकानें आपल्या दृष्टीवरच नियंत्रण ठेवावें हें उत्तम.

ब्रह्मचर्यव्रतपालनाचा आतां एक अगदीं गौण विचार राहिला. पण त्या व्रताच्या अनुष्ठानांत व्यंग थोडें सुद्धा राहूं नये म्हणून तोहि विचारांत घेतला पाहिजे. कित्येकदा आपली इच्छा नसतांनाहि यदृच्छया रेत:स्खलन होतें. प्रजननार्थ काय किंवा यदृच्छया काय रेत:स्खलन झालें म्हणजे रेत:स्थ जीवांची हत्या होत असल्यानें नैमित्तिक अशुचिता येत असते, आणि त्या काळापुरतें त्या पुरुषाला चण्डालतुल्यत्व येत असतें. प्रजननार्थ स्त्रीसंयोग झाल्यावर येणारा थकवा घालविण्यासाठीं आटीव दुधासारखे पदार्थ घेतले तर तें त्या प्रजननकर्माचें एक अंग ह्या नात्यानें क्षम्य होऊं शकेल, पण ह्याव्यतिरिक्त खाणें, पिणें किंवा जपादि करणें अशा गोष्टी स्नान केल्याविना करूं नयेत. स्नान केल्यानें अशुचित्वाची निवृत्ति होते. नंतर गायत्री, त्रिसुपर्ण, अघमर्षण, इत्यादि मंत्रांचा जप करावा म्हणजे हिंसादि दोषांची निवृत्ति होते. प्रजननार्थ किंवा यदृच्छया रेत:स्खलन झाल्यावर वरीलप्रमाणें शरीराची आणि मनाची शुद्धि केल्यानंतर तो पुरुष नित्यकर्माचरणाला किंवा योगाभ्यास करण्याला पात्र होत असतो.

ह्यानंतर पांचवा यम जो अपरिग्रह त्याचा विचार करूं. आपल्यास जें सुख होतें तें विषयांपासूनच मिळतें असें जोंपर्यंत मनुष्यास वाटत असतें, तोंपर्यंत अनेक विषयांचा आणि ते प्राप्त करून घेण्याच्या साधनांचा संग्रह सर्वसामान्य माणसें आपापल्या आर्थिक अनुकूलतेप्रमाणें करीत असतात. असा संग्रह करणें म्हणजे परिग्रह होय. ह्यांतील कांहीं विषय असे असतात कीं जगण्यासाठीं त्यांचें सेवन मनुष्यांना करावेंच लागतें. पण असेहि अनेक विषय आहेत कीं ज्यांची आवश्यकता शरीर आणि मन ह्यांचें धारण, रक्षण, पोषण आणि वर्धन ह्यांसाठीं मुळींच नसते. असें असूनहि त्यांचा संग्रह माणसें आपल्या भोगासाठीं करीत असतात. असल्या अनावश्यक विषयांचा आणि त्यांच्या साधनांचा संग्रह न करणें म्हणजे अपरिग्रह होय. आतां येथें कोणते विषय आवश्यक आणि कोणते अनावश्यक असा प्रश्न उत्पन्न होतो. पण ह्याचा निर्णय ज्याचा त्यानें परिस्थितीचा विचार करून आपल्या स्वत:च्या बुद्धीप्रमाणें करावयास पाहिजे. कारण विशिष्ट परिस्थितींत विशिष्ट कारणांमुळें जी गोष्ट एकाला अनावश्यक असेल तीच गोष्ट दुसऱ्या कोणाला किंवा त्याच माणसालाहि निराळ्या परिस्थितींत किंवा निराळ्या कारणामुळें आवश्यकहि ठरेल! उदाहरणार्थ, जीवनास आवश्यक असलेले अन्नवस्त्रादि

पदार्थ वरवर आणण्यांत जो काळ व्यर्थ जातो तो वाचवून त्याचा विनियोग निर्वेधपणें योगाभ्यासाकडे करतां यावा म्हणून एखाद्यानें ह्या वस्तूंचा सबंध वर्षाचा संचय एकदम करून ठेविला आणि त्यामुळें वाचणारा काळ खरोखरीच योगाभ्यासांत घालविला तर असें करणें अपरिग्रहाशीं विसंगत होणार नाहीं. पण सबंध वर्षभर चमचमीत भोजन मिळावें म्हणून सुगीच्या दिवसांत आवश्यकतेपेक्षां अधिक वस्तूंचा संचय करून ठेवला आणि अतिथि-अभ्यागतांकडे दुर्लक्ष करून पंचमहायज्ञ न करितां जर सुग्रास भोजन एखाद्यानें वर्षभर केलें तर त्यासाठीं केलेला संग्रह अपरिग्रहाशीं विसंगत होईल. महात्माजींच्या जीवनांतील एक प्रसिद्ध उदाहरण ह्या कामीं फारच लक्षांत ठेवण्यासारखें आहे. ते विलायतेस वर्तुळपरिषदेस निघाले असतां तिकडील कडक थंडींत शीतनिवारणार्थ त्यांना त्यांच्या एका भक्तानें अकराशे रुपयांची उंची काश्मिरी शाल दिली. त्यांचीं नित्याचीं खादीचीं वस्त्रें शीतनिवारणासाठीं पुरेशीं असल्यानें त्यांनीं ती शाल परत पाठविली, पण अहिंसाव्रताशीं सुसंगत असलेलें दूध विलायतेंत मिळणार नाहीं म्हणून त्यांनीं आपल्या नित्याच्या दुभत्या शेळ्या त्यांचा प्रवासखर्च सोसून समागमें घेतल्या ! अपरिग्रहव्रत दंभाकरितां कांहीं करावयाचें नसतें, तर साधकाचें चित्त भोग आणि भोगसाधनें ह्यांत गुरफटून जाऊं नये म्हणून करावयाचें असतें. अर्थात् ह्या कामीं साधकाची सात्त्विक बुद्धि जो कौल देईल तीच अपरिग्रहव्रताची कसोटी ठरेल. तात्पर्य, ज्या विषयांचें सेवन केल्यानें शरीर आणि मन सुस्थितींत राहून तीं धर्माचरण आणि योगानुष्ठान ह्यांकडे लावण्यास समर्थ राहतील आणि तशीं तीं त्यांकडे लाविलीं जातील तर अशा विषयांचा संग्रह केला तरी तो अपरिग्रहच होईल ! ह्याव्यतिरिक्त विषयांचा आणि त्यांच्या साधनांचा संग्रह केल्यास तो परिग्रह होईल. तरी ह्यासंबंधांत 'सतां हि संदेहपदेषु वस्तुषु प्रमाणमन्तःकरणप्रवृत्तयः' ह्या कालिदासानें सांगितलेल्या सिद्धान्तास अनुसरून साधकानें आपल्या सात्त्विक अंतःकरणप्रवृत्तीस प्रमाण मानून ती सांगेल त्या रीतीनें अपरिग्रहव्रत कसोशीनें पाळीत जावें.

अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य आणि अपरिग्रह ह्या पांचहि यमांचा एकत्र विचार केला म्हणजे ह्या सर्वांच्या मुळाशीं एक महत्त्वाची गोष्ट अनुस्यूत असलेली दृष्टीस पडते. ती गोष्ट म्हणजे संयम होय.

पराञ्चि खानि व्यतृणत्स्वयंभूः ।
तस्मात्पराङ् पश्यति नान्तरात्मन् ॥

अशी वस्तुस्थिति असल्यामुळें वरील यम न पाळले जाणें हा इंद्रियांचा आणि मनाचा स्वभाव होय. ह्यामुळें तीं अंतर्मुख होण्यापूर्वीं त्यांना स्व स्व प्रवृत्तीपासून आवरणें हा अभ्यास अगदीं प्रथम करावा लागतो. हा अभ्यास म्हणजेच यमांचा अभ्यास होय. ह्या यमांतील अ-हिंसा, अ-स्तेय आणि अ-परिग्रह हे तीन निषेधरूप असून सत्य आणि ब्रह्मचर्य हे विधिरूप आहेत. पहिल्या तिहींचें योगाला अभिमत असलेलें लक्षण विचारांत घेतलें तर असें दिसून येईल कीं जगद्व्यवहारांत हिंसा, स्तेय आणि परिग्रह ह्या गोष्टी अगदीं स्वाभाविक आहेत. ह्यामुळें अ-हिंसा, अ-स्तेय आणि अ-परिग्रह म्हणजे कमींत कमी हिंसा करणें, कमींत कमी स्तेयाचरण करणें आणि कमींत कमी परिग्रह करणें इतकाच अर्थ अभिमत असतो. म्हणजे हिंसा हा जसा एक स्वतंत्र भावरूप पदार्थ आहे तसा अ-हिंसा हा नाहीं. तसेंच स्तेय आणि परिग्रह हे भावरूप पदार्थ असून अ-स्तेय आणि अ-परिग्रह हे तसे भावरूप पदार्थ नव्हत. ह्यामुळें हे तीन यम पाळणें म्हणजे तद्विरुद्ध असलेल्या हिंसा, स्तेय आणि परिग्रह ह्या स्वाभाविक प्रवृत्तींना आळा घालणें होय. पण दुसऱ्या दोहोंचें मात्र तसें नाहीं, तर ते दोनहि स्वतंत्र भावरूप पदार्थ होत. हिंसा, स्तेय आणि परिग्रह हे जसे जगद्व्यवहारांत नित्याचे आहेत तसे सत्य आणि ब्रह्मचर्य नैसर्गिक नाहींत उलट अ-सत्य आणि अ-ब्रह्मचर्य हेच धर्म कांहींसे नैसर्गिक होत. मागें वर्णिलेलीं वैषयिक आणि वैकारिक हीं शारीरिक आणि मानसिक मूल्यें विकासाच्या प्रथमावस्थेंत चित्तांत नांदत असतात. अशा स्थितींत विषयलोलुपतेमुळें आणि मनोविकारांच्या स्वाधीन झाल्यामुळें मनुष्य अ-सत्याचरण आणि अ-ब्रह्मचर्य ह्यांचें अवलंबन करीत असतो. चित्तांत बौद्धिक आणि आत्मिक मूल्यें स्फुरूं लागलीं म्हणजे अ-सत्य आणि अ-ब्रह्मचर्य ह्या वृत्ति नियंत्रित होतात, पण तेवढ्यानें सत्य आणि ब्रह्मचर्य ह्यांचें पालन झालें असें होत नाहीं. हिंसा न करणें, स्तेय न करणें आणि परिग्रह न करणें म्हणजेच अ-हिंसा, अ-स्तेय आणि अ-परिग्रह पाळणें होय. तसा प्रकार सत्य आणि ब्रह्मचर्य ह्यांत नाहीं. म्हणजे नुसतें असत्य न बोलल्यानें सत्याचरण

होत नाहीं, आणि व्यभिचार न केल्यानें ब्रह्मचर्याचें अनुष्ठान केलें असें होत नाहीं, तर सत्य आणि ब्रह्मचर्य म्हणून कांहीं विधिरूप वस्तु आहेत त्यांचें अवलंबन करावयास पाहिजे आणि तें केलें तरच त्या व्रतांचें आचरण घडलें असें होईल; अन्यथा असत्य कधींहि न बोलणारा मुका आणि व्यभिचार कधींहि न करणारा क्लीब हे सत्यव्रती आणि ब्रह्मचारी मानावे लागतील! तेव्हां जीवांच्या हिंसा, स्तेय, परिग्रह ह्यांकडे असलेल्या नैसर्गिक प्रवृत्तीला आवरण्याला संयमशक्तीची आवश्यकता आहे, आणि असत्य आणि अब्रह्मचर्य ह्यांकडे असलेल्या प्रवृत्तीला आळा घालणें आणि स्वतंत्रपणें सत्य आणि ब्रह्मचर्य ह्यांचें आचरण करणें ह्यांना तर संयमशक्तीची त्याहून अधिक आवश्यकता आहे. ह्यासाठीं साधकानें आळस, मोह, इत्यादि दोषांना बाजूस सारून विहित असलेल्या संध्यावंदन, ईश्वरोपासना, इत्यादि नित्यकर्मांच्या अनुष्ठानानें संयमशक्ति निर्माण करावी आणि वाढवावी, आणि मग ती वरील यमांच्या अनुष्ठानाकडे लावीत जावी.

अहिंसादि पांच व्रतांना महाव्रतें ही संज्ञा केव्हां लावावयाची तें पुढील सूत्रांत सांगितलें आहे.

जातिदेशकालसमयानवच्छिन्नाः सार्वभौमा
महाव्रतम् ॥ ३१ ॥

सूत्रार्थ — ब्राह्मणादि जाति, तीर्थक्षेत्रादि देश, पवित्र तिथि इत्यादि काल, यज्ञयागादिक समय ह्यांपैकीं कोणत्याहि कारणामुळें अवच्छेद न घडतां जर अहिंसादि व्रतांचें पालन घडेल तर तें महाव्रत होय.

विवरण — क्षिप्त, मूढ, विक्षिप्त, एकाग्र आणि निरुद्ध ह्या पांच भूमींपैकीं एकाग्र ह्या भूमीवर चित्त ध्येयाकार झालेलें असतें, आणि निरुद्ध भूमीवर तें वृत्तिरहितच असतें. ह्यामुळें ह्या दोन्ही भूमींवर अहिंसादि व्रतें निरपवादपणें आपोआपच पाळलीं जातात. पण चित्त जेव्हां क्षिप्त, मूढ आणि एकाग्र ह्या अवस्थांवर असतें तेव्हां जाति, देश, काल आणि समय ह्या निमित्तांमुळें वरील व्रतांचें अनुष्ठान एकान्तिकपणें करण्याच्या कामीं धर्मशास्त्रानुसार कांहीं अपवाद अपरिहार्यपणें करावे लागतात. योगशास्त्र

हें व्यक्तिविकासाचा विचार करतें, तर धर्मशास्त्राला समाजाचा साक्षात् अभ्युदय आणि व्यक्तीचें निःश्रेयस् ह्या दोहोंचा विचार करावयाचा असतो. अनेक व्यक्ति मिळून समाज बनत असतो ह्यामुळें व्यक्तिहितापेक्षां समाजहिताचा विचार केव्हांहि अधिक महत्त्वाचा ठरतो. ही दृष्टि ठेवून अहिंसादि व्रतांचा विचार धर्मशास्त्र करतें. ह्यामुळें कित्येक प्रसंगीं समाजाच्या म्हणजेच अनेक व्यक्तींच्या कल्याणाकरितां एका व्यक्तीच्या कल्याणाकडे दुर्लक्ष करून अहिंसादि व्रतांस मुरड घालण्यास धर्मशास्त्र सांगतें. योगशास्त्रास असें करण्याची आवश्यकता वाटत नसली तरी त्याला समाजहिताकडे सर्वस्वीं दुर्लक्ष करून चालत नाहीं. ह्यामुळें ह्या शास्त्रानेंहि अहिंसादिकांच्या अनुष्ठानांत व्रत आणि महाव्रत असे दोन प्रकार मान्य केले आहेत. जाति, देश, काल आणि समय ह्यांतील कोणत्याहि कारणांमुळें अपवाद न करतां वरील अहिंसादिकांचें निरपवाद आचरण करणें हें महाव्रत होय, आणि ह्या सर्वांचा विचार करून समाजहिताकडे लक्ष देऊन त्यांचें सापवाद अनुष्ठान करणें हें व्रत होय. व्यक्तीला कैवल्याचा साक्षात्कार करून देणें हें योगशास्त्राचें एकमेव प्रयोजन होय. अर्थात् अहिंसादिकांचा उपदेश करतांना समाजहिताच्या दृष्टीनें त्यांच्या अनुष्ठानांत केव्हां, कोठें, कोणते आणि कोणत्या कारणानें अपवाद करणें आवश्यक आहे ह्याचा विचार योगशास्त्राच्या कक्षेंत येत नसल्यामुळें तें शास्त्र तो विचार करीत नाहीं. तसेंच अहिंसादि यमांच्या ज्या सिद्धि म्हणून सांगितल्या आहेत त्या सिद्धि प्रकट होण्याला तीं तीं व्रतें निरपवादपणें पाळलीं जाणें आवश्यक असतें. हा सर्व विचार करून योगशास्त्रानें ह्या व्रतांना महाव्रतें केव्हां म्हणावें तें ह्या सूत्रांत सांगितलें आहे.

आतां हे अपवाद धर्मशास्त्रानुसार कसे संभवतात तें थोडक्यांत पाहूं. प्रजेचें रक्षण करणें हें राजाचें किंवा राजसत्तेचें कर्तव्य होय. म्हणून हिंस्र पशूंपासून किंवा प्रजापीडकांपासून प्रजांना उपद्रव होऊं लागल्यास त्या पशूंचा किंवा प्रजापीडकांचा नाश करणें हें अपरिहार्य ठरतें. राजानें असा नाश केल्यास ती जात्यवच्छिन्न हिंसा होय. शत्रूला समरांगणावर युद्धांत मारणें ही देशावच्छिन्न हिंसा होय. दुष्काळ पडल्याकारणानें जीवनरक्षणार्थ सात्त्विक शाकाहार मिळेनासा झाल्यामुळें विश्वामित्र मुनींना प्राणरक्षणार्थ कुत्र्याचें मांस खाऊन जीव जगवावा लागला ही कालावच्छिन्न अनुमोदित हिंसा होय, आणि अश्वमेधसमयीं अनेक प्राण्यांची हिंसा

घडते ती समयावच्छिन्न हिंसा होय. हे सर्व अपवाद समाजधारणेच्या दृष्टीनें धर्मशास्त्राला मान्य आहेत. पण मग ह्या हिंसादिकांमुळें तीं अहिंसादि व्रतें सापवाद झालीं, ह्यामुळें तीं महाव्रतें नव्हत आणि महाव्रतानुष्ठानानें प्राप्त होणाऱ्या सिद्धि ह्या व्रतांच्या अनुष्ठानानें प्राप्त होणार नाहींत. पण योगाभ्यासांत प्रगति होण्यास व्रतांचें अनुष्ठान पुरेसें आहे.

पुढील सूत्रांत पांच नियम कोणते तें सांगितलें आहे —

शौचसंतोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः ॥३२॥

सूत्रार्थ — शरीर स्वच्छ ठेवणें आणि मन पवित्र राखणें हें शौच; प्राप्त परिस्थितींत मनाचें समाधान राखणें हा संतोष; रसनेंद्रियावर नियमन ठेवणें, शीतोष्णादि द्वंद्वें सहन करणें, आणि इंद्रियें स्वाधीन ठेवणें हें तप; उपास्यदेवतेच्या मंत्रांचा जप करणें, वेदाध्ययन करणें, बुद्धीला सूक्ष्मता आणि शुद्धि प्राप्त करून देणाऱ्या न्याय, वेदान्त, इत्यादि शास्त्रांचें अध्ययन करणें, हा स्वाध्याय आणि सर्व कर्में ईश्वरार्पण-बुद्धीनें करणें हें ईश्वरप्रणिधान असे हे पांच नियम होत.

विवरण — चित्ताची एकाग्रता आणि निरोध ह्या गोष्टी साधण्यासाठीं शरीर स्वच्छ ठेवणें आणि मन पवित्र राखणें ह्या दोन्ही गोष्टींची फार आवश्यकता असते. शरीर जर मलिन राहील आणि मन जर रजस्तमो-मलांनीं दूषित असेल तर मन एकाग्र होणार नाहीं आणि त्याचा निरोध तर सुतरां होणार नाहीं. ह्यास्तव योगाभ्यास करूं इच्छिणाऱ्यानें आपलें शरीर नेहमीं स्वच्छ राखण्याविषयीं आणि मन निर्मल राखण्याविषयीं फार दक्षता बाळगावयास पाहिजे. आपल्या शरीरावर असंख्य रोमरंध्रें आहेत आणि त्यांमधून घामाच्या रूपानें शरीरांतील घाण सतत बाहेर पडत असते. ही घाण धुऊन जाऊन शरीर पुनः स्वच्छ व्हावें म्हणून प्रत्यहीं स्नान करणें अत्यंत आवश्यक असतें. त्याचप्रमाणें डोळे, नाक, तोंड आणि मलमूत्र-विसर्जनाचीं द्वारें ह्यांच्यामधून शरीरांतील मल निरंतर स्रवत असतात; म्हणून ध्यानाभ्यासास बसावयाचें असतां प्रत्येक वेळीं आणि दिवसांतून

आवश्यकतेप्रमाणें अधिक वेळां सुद्धा हीं मलद्वारें स्वच्छ करीत जावीं, म्हणजे शरीर निरोगी राहून मनहि प्रसन्न राहतें. अशा प्रकारें बाहेरून शरीराची शुद्धि आणि आंतून मनाची प्रसन्नता साधून नंतर मलिन वस्तूंचा किंवा पापप्रवण माणसांचा संपर्क होणार नाहीं ह्याविषयीं दक्षता ठेवावी. कदाचित् एखाद्या प्रसंगानें असा संपर्क घडलाच तर प्रत्यक्ष घाण लागली असल्यास ती धुऊन टाकावी, आणि नुसता स्पर्शदोष घडल्यास आवश्यकतेप्रमाणें हात, पाय, तोंड, इत्यादि धुऊन आणि आचमन-प्राणायाम करून अंतर्बाह्य शुचिता पुनः संपादन करावी. मात्र अशी शुचिता राखण्याच्या प्रयत्नांत तारतम्यबुद्धीचा उपयोग अवश्यमेव केला पाहिजे; नाहीं तर तो एक छांदिष्टपणा किंवा भ्रांतिष्टपणा होईल, आणि हें साधण्यांतच आपला फार वेळ खर्च होऊन प्रत्यक्ष योगाभ्यासाला त्या मानानें वेळ अपुरा पडेल ! ह्यासाठीं देश, काल, समय, इत्यादींचा विचार करून आरोग्याला आणि योगाभ्यासाला उपकारक होईल इतक्या मर्यादेनें बाह्यशौच पाळीत जावें. बाह्य शौचापेक्षां अंतःशौचाचें महत्त्व अधिक असल्यानें त्याकडे मात्र जितकें अधिक लक्ष द्यावें तितकें थोडेंच होईल. चित्तांत उत्पन्न होणाऱ्या रजस्तमोमूलक वृत्ति हाच चित्तांतील मल होय. काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मत्सर, दंभ, असूया, ईर्ष्या, अहंकार, पारुष्य, इत्यादि रजोमूलक वृत्तींना घोर वृत्ति म्हणतात; आणि अज्ञान, आळस, जडत्व, अवेळीं झोप, प्रमाद, मूढत्व, इत्यादींना तमोमूलक मूढ वृत्ति म्हणतात. ह्या घोर आणि मूढ मनोवृत्तींमुळें मनाला मालिन्य येत असतें. अशा मालिन्यावस्थेंत मन असेल तेव्हां तें योगानुष्ठानाला सर्वस्वीं असमर्थ असतें. ह्यासाठीं हे दोष चित्तांत उत्पन्न झालेले असल्यास त्यांचा योग्य उपायांनीं उपशम करून मग योगाभ्यासास बसत जावें. ह्या उपायांत सात्त्विक अन्नग्रहणाचा उपाय सर्वांत महत्त्वाचा आहे. 'अन्नमयं हि सोम्य मनः' (छांदोग्य ६।६) हा शास्त्रसिद्धान्त लक्षांत ठेवून सात्त्विक आणि परिमित आहार ठेवीत जावा, म्हणजे रजस्तमोवृत्ति चित्तांत कमी प्रमाणांत उत्पन्न होतात आणि त्यांचा उपशम करण्यास आवश्यक असलेला सत्त्वगुण अधिक प्रमाणांत उत्पन्न होत असल्यामुळें त्यांचा उपशमहि लवकर आणि अनायासानें करतां येतो. अन्न हा जसा रसनेचा आहार, तसेच श्रोत्र, त्वक्, चक्षु आणि घ्राण ह्यांचे शब्द, स्पर्श, रूप आणि गंध हे विषय आहारच होत. हा आहारहि शुद्ध ठेवला म्हणजे

चित्तोपादानभूत सत्त्वगुणाची शुद्धि होत असते. 'आहारशुद्धौ सत्त्वशुद्धिः' (छांदोग्य ७।२६) हें श्रुतिवचन ह्याविषयीं प्रमाण होय. ह्यासाठीं ह्या विषयांचें सेवन करतांना ते सात्त्विक असतील तरच त्यांचें सेवन करावयाचें असा निर्बंध व्यवहारांत वागतांना ठेवावा. उदाहरणार्थ शृंगारिक गाणीं ऐकून कामवृत्तीला चालना मिळेल आणि त्यामुळें योगाभ्यासांत व्यत्यय येईल म्हणून तसलीं गाणीं आपणहून तर ऐकूं नयेतच, पण यदृच्छेनें कानावर तीं पडण्याचा प्रसंग आल्यास तो प्रसंगच टाळावा. तसेंच साधुसंतांचीं भक्ति-ज्ञान-वैराग्यपर पदें ऐकण्यानें चित्तांत त्या त्या भावनेच्या वृत्ति-लहरी उत्पन्न होऊन चित्तांत सत्त्वगुणाचें आधिक्य होईल आणि तें योगाभ्यासास पोषक होईल ह्यास्तव अशीं गाणीं अथवा पदें अवश्य ऐकत जावीं. हाच प्रकार इतर सर्व विषयांसंबंधीं समजावा. अशा रीतीनें शरीर आणि मन स्वच्छ आणि शुद्ध ठेवणें हें शौच होय.

आतां दुसरा नियम जो संतोष त्याचा विचार करूं. यदृच्छेनें म्हणजेच ईश्वरी नियतीनें आपणांस जीं अनुकूल साधनें मिळालीं असतील त्यांतच समाधान मानून अधिकांची इच्छा न करतां मिळालेल्या साधनांचा अधिकांत अधिक उपयोग करून घेणें ही संतोषवृत्ति होय. अतृप्ति ही मनुष्याच्या चित्तांतली त्याला भोगप्रवण करणारी एक मोठी प्रेरक शक्ति आहे. तिच्यामुळें मनुष्य नव्या नव्या विषयांकडे पुनः पुनः कसा ओढला जातो ह्याचें विवेचन ह्याच पादांतील सत्ताविसाव्या सूत्रांत मागें झालेंच आहे. संतोषवृत्ति ही अतृप्तीची विरोधी असल्यानें प्राप्त परिस्थितींत संतुष्ट राहण्याचा अभ्यास मनुष्य जों जों करीत जाईल तों तों चित्तांतील अतृप्ति हा दोष क्षीण होत जातो. वास्तविक स्थिति अशी असते कीं जीं साधनें आपल्यास अनुकूल असतात त्या सर्वांचा सर्व प्रकारें उपयोग करून आत्महित साधावयाचें मनांत आणिलें तर कांहीं अपरिहार्य अपवाद वगळल्यास सामान्यतः आपल्यास अधिक साधनांची इच्छा करण्याची आवश्यकता नसते. उपलब्ध साधनांचा अधिकांत अधिक उपयोग करण्यास आपण शिकलों म्हणजे तोच व्याप इतका मोठा होतो कीं आपल्यास कोणीं अधिक साधनें देऊं केलीं तरी तीं आपणांस नकोशीं होतात. उलट एखाद्या वेळीं असेंहि घडतें कीं आपल्यास खरोखरीच एखाद्या साधनाची आवश्यकता उत्पन्न झाली आणि ती इतकी कीं त्याच्या अभावीं आपली प्रगति खुंटून पडली आहे, अशा वेळीं असाहि चमत्कार घडतो कीं आपण

थोडा सुद्धा प्रयत्न केला नसूनहि तें साधन आपल्यास अगदीं अनपेक्षित-पणें आणि अचानकपणें प्राप्त होतें; असें जेव्हां घडतें तेव्हां तो एक चमत्कार आहे असें मानण्याचें कारण नसतें. कारण आपल्यास जीं अनुकूल साधनें मिळालेलीं असतात तीं ईश्वरी नियंत्रणानेंच मिळालेलीं असतात. प्राप्त साधनांचा आपण अधिकांत अधिक उपयोग करण्यास शिकलों म्हणजे तीच नियामक शक्ति आपल्यास खरोखरीच आवश्यक असतील तीं साधनें उपलब्ध होतील अशी योजना घडवून आणीत असते. मूल गर्भांतून बाहेर येतांच मातृस्तनांत ज्या नियतीनें त्याच्या पोषणार्थ दूध निर्माण केलेलें असतें तीच नियति साधकाला आवश्यक असलेलीं साधनें योग्य वेळीं पुरवीत असते. खालच्या इयत्तेंतील परीक्षेंत विद्यार्थी उत्तीर्ण झाला म्हणजे त्याचे गुरुजी त्यास वरील इयत्तेंत घालतात, आणि त्याचे वडील त्याला त्या इयत्तेचीं पुस्तकें घेऊन देत असतात. अगदीं असाच प्रकार प्रकृतविषयीं घडत असतो. ज्या जीवांनीं पूर्वजन्मीं निरहंकारपणें जगदुपकारक कर्मे उत्कटपणें आचरलेलीं असतात, पण ज्यांस पूर्णपणें आत्मज्ञान झालेलें नसतें असे जीव पुढील जन्मीं विदेहावस्थेंतील देवताभावास प्राप्त झालेले असतात (पाद १, सूत्र १९). आत्मज्ञानाचा पुढील मार्ग चोखाळीत असतांनाच ते ईशनियतींतील जीवांवर निग्रहा-नुग्रह करीत असतात. ह्यांच्या द्वाराच जीवांच्या पूर्वकर्मानुसार आणि स्वप्रयत्नानें प्राप्त करून घेतलेल्या योग्यतेनुसार त्यांना अचानकपणें सुखदुःखें प्राप्त होत असतात. वस्तुस्थिति अशी असल्यानें ज्या ईशसत्तेनें आपल्यास मनुष्यजन्म दिला, संपूर्ण अवयवांनीं युक्त असा देह दिला आणि आपलें मन योगाभ्यासाकडे वळण्यास अनुकूल होईल अशी अंतर्बाह्य परिस्थिति निर्माण केली तीच ईशसत्ता योग्य वेळीं योग्य साधनें आपल्यास मिळवून देईल असा विश्वास मनांत बाळगावा, आणि 'मला अमुक चांगली स्थिति मिळाली तर मीं तमुक चांगली गोष्ट करीन,' किंवा 'अमुक साधन मजजवळ नाहीं म्हणून तमुक चांगली गोष्ट करतां येत नाहीं,' असल्या प्रकारचे परावलंबनाचे विचार मनांत केव्हांहि येऊं देऊं नयेत. उलट असें समजावें कीं जोंपर्यंत असले विचार मनांत येत राहतील तोंपर्यंत आपण अनुकूल साधनांचा अधिकांत अधिक उपयोग करून घेण्याची अंतिम मर्यादा अजून गाठलीच नाहीं. अशा वेळीं आपण स्वतःलाच असा उपदेश करावा कीं 'अधिक साधनांची खरी आवश्यकता

आपल्यास उत्पन्न झाली असेल आणि त्यांचा उत्तम उपयोग करून घेण्याची पात्रता आपल्या अंगीं आली असेल तर सर्वांच्या अंतर्यामीं वास करणारा परमेश्वर तीं आपल्यास प्राप्त करून देणार नाहीं काय ? ज्यानें मला मनुष्यजन्म दिला, अध्यात्मशास्त्रांनीं संपन्न असलेल्या भारतांत जन्मास घातलें, सर्वांगसंपन्न देह दिला, जन्मास येतांच शरीरपोषणार्थ मातृस्तनांत दुधाचा झरा निर्माण केला, लहानपणापासून अनेक रोगांपासून आणि त्यांहिपेक्षां परिणामीं भयंकर असलेल्या कुसंगतीपासून रक्षण केलें, योग-मार्गाकडे वळण्याची बुद्धि दिली, इत्यादि अनेक प्रकारची अनुकूल सामग्री ज्या ईशसत्तेनें मला प्राप्त झाली तीच ईशसत्ता मला खरोखरीच ज्या साधनांची आवश्यकता उत्पन्न झाली असेल आणि जिचा उत्तम उपयोग करण्याची पात्रता माझ्या अंगीं आली असेल तीं साधनें मला प्राप्त करून देईलच ! आणि म्हणून तीं तो देईपर्यंत आपण अधिक मिळण्याची इच्छा न धरतां प्राप्त साधनांचा अधिकांत अधिक उपयोग करून घेत राहूं.' अशा अनेक विचारांनीं अधिकाची इच्छा मनांतून काढून टाकून, आणि प्राप्त परिस्थितींत समाधान मानीत अनुकूल साधनांचा अधिकांत अधिक उपयोग करीत राहणें हा संतोष नांवाचा दुसरा नियम होय.

ह्यापुढील तीन नियम म्हणजे तप, स्वाध्याय आणि ईश्वरप्रणिधान हे होत. ह्या तिहींना मिळून क्रियायोग अशी संज्ञा आहे. ह्या क्रियायोगाचें स्वरूप कोणतें, त्याचें आचरण कसें करावें आणि तो कशाकरितां आचरावयाचा, इत्यादि सर्व प्रश्नांचा विचार ह्याच पादाच्या पहिल्या आणि दुसऱ्या सूत्रांत झालेला असल्यानें येथें त्याची पुनरुक्ति करावयास नको.

वरील यमनियमांचें अनुष्ठान करूं लागल्यावर पूर्ववासनांच्या संस्कारां-मुळें चित्तांत जेव्हां त्यांना विरोधी असलेल्या वासना उत्पन्न होतील तेव्हां त्यांचा निरास कसा करावा ह्याचा उपाय पुढील सूत्रांत सांगितला आहे.

वितर्कबाधने प्रतिपक्षभावनम् ॥ ३३ ॥

सूत्रार्थ—अहिंसादि पांच यम आणि शौचादि पांच नियम ह्यांचें अनुष्ठान करीत असतां त्यांना विरोधी अशा ज्या विषयवासना चित्तांत उत्पन्न होतात त्या चित्तांतील वितर्क होत. ह्या वितर्कांची

बाधा होईल तेव्हां त्यांना नाहींसे करूं शकतील अशा सद्वासनांची भावना चित्तांत करावी. हें प्रतिपक्षभावन होय.

विवरण — साधकानें यमनियमांचें अनुष्ठान व्रत म्हणून स्वीकारलेलें असलें तरी व्यवहारांत असे प्रसंग उद्भवतात कीं त्या यमनियमांस साक्षात् विरोधी असलेल्या वासना चित्तांत उत्पन्न होतात. आपल्यावर उपकार करणारा मनुष्य भेटल्यास त्याला पाहतांच आपल्या चित्तांत त्याच्याविषयींच्या मैत्रीभावनेचा उदय होईल. ही मैत्रीभावना यमनियमांस विरोधी नाहीं. पण मित्राऐवजीं शत्रु म्हणजे आपल्यास अपकार करणारा माणूस जर दृष्टीस पडला तर तत्क्षणींच आपल्या चित्तांत द्वेषाची भावना उत्पन्न होईल. मैत्रीभावनेमुळें पहिल्याचें आपण स्वागत करूं आणि शत्रुत्वभावनेमुळें दुसऱ्याचें आपण स्वागत तर करणार नाहींच, पण आपल्या मनांत त्याच्याविषयीं द्वेषाची भावना निर्माण झाल्यामुळें आपण त्याचा अवमान करूं, त्याला अपाय करूं, किंवा निदान मनांत त्याचें अनिष्ट चिंतूं. ह्या प्रसंगीं व्यक्तिदर्शन ह्या निमित्तानें मनांत उत्पन्न होणाऱ्या ज्या वृत्तिलहरी तेच चित्तांतील वितर्क होत. हे वितर्क शुभ असतील किंवा अशुभहि असतील. मित्रदर्शनानें चित्तांत उत्पन्न होणारे सात्त्विक विचारतरंग शुभ वितर्क होत. अशा शुभ वितर्कांच्या साहाय्यानें सवितर्क संप्रज्ञात समाधि कसा साधावयाचा ह्याचा विचार प्रथम पादांत झालाच आहे (पाद १, सूत्र १७). शत्रुदर्शनानें आपल्या चित्तांत द्वेष, क्रोध, अपकारबुद्धि किंवा त्याचें अनिष्ट व्हावें अशी इच्छा, इत्यादि प्रकारचे जे विचार उद्भवतील ते सर्व अशुभ वितर्क होत. ह्यांतील शुभ वितर्क मैत्र्यादि भावनांना उत्पन्न करतात म्हणून ते योगाभ्यासाला अनुकूलच होत. म्हणून ते अंतःकरणांत जितक्या उत्कटत्वानें उत्पन्न होतील तितकें चांगलेंच. पण अशुभ वितर्क अहिंसादि व्रतांना विरोधी असल्यानें योगाभ्यासाला बाधक होत असतात म्हणून त्यांचें उच्चाटण करणें साधकाचें कर्तव्य ठरतें. असल्या योगपरिपंथी वितर्कांचे आपल्या अंतःकरणांतून उच्चाटण कसें करावें ह्याचा उपाय ह्या सूत्रांत सांगितला आहे. व्यवहारांत वागत असतां कोणाला शासन करावें, कोणाला टाकून बोलावें, आवश्यकतेपेक्षां अधिक विषयांचा उपभोग घ्यावा, स्त्रियांकडे साभिलाष दृष्टीनें पाहावें किंवा त्यांशीं सलगी करावी, अनेक

अनवश्यक भोगसाधनांचा संग्रह करावा, अंतर्बाह्य शौच पाळण्याचा कंटाळा यावा, दुसऱ्या कोणाचें वैभव दृष्टिस पडल्यास आपल्यास तसें वैभव नाहीं ह्याविषयीं मनांत असमाधान उत्पन्न व्हावें, इंद्रियांवरचें नियमन सुटावें, अध्ययनाचा कंटाळा यावा, ईश्वरावरील निष्ठा डळमळावी --अशा प्रकारची मनःस्थिति अनेक अंतर्बाह्य कारणांनीं उत्पन्न होत असते. अशा अशुभ वासना चित्तांत उत्पन्न झाल्या म्हणजे साधकानें त्यांकडे दुर्लक्ष न करतां किंवा त्या दडपून न टाकतां त्यांना उज्ज्वल वळण देण्याकरितां तत्प्रतिपक्षभूत भावना चित्तांत उत्पन्न कराव्या. त्यानें आपल्या मनाशीं प्रथम असा विचार करावा कीं, " ह्या संसाररूपी अग्नींत होरपळून गेल्यामुळें त्या अग्नीचा उपशम होण्यासाठीं मीं योगधर्माचा आश्रय केला. सर्व भूतांना मजपासून अभय मिळावें, कोणत्याहि निमित्तानें त्यांना मजपासून कसलीहि पीडा होऊं नये आणि त्यांचें जीवन सुखमय व्हावें म्हणून मीं अहिंसादि व्रतांचा स्वीकार केला आणि स्वतःचें जीवन अत्यंत शुद्ध आणि पवित्र राहावें म्हणून मी शौचादि धर्मांचें यावच्छक्य परिपालन करीत आहें. अशा स्थितींत ज्या हिंसादि वितर्कांचा – ते अधःपतनाला कारण आहेत म्हणून – मीं एकदा त्याग केला त्यांचाच जर मीं पुनः स्वीकार केला, तर स्वतःचें ओकून टाकलेलेंच खात बसणाऱ्या कुत्र्यांत आणि माझ्यांत अंतर तें काय राहिलें ! तस्मात् विवेकबुद्धीनें युक्त असलेला मनुष्यजन्म प्राप्त झाला असतां श्वानासारखें वर्तन न करतां योगापासून भ्रष्ट करणाऱ्या हिंसादि वितर्कांचा पौरुष प्रयत्नानें निरोध करून अहिंसादि यमांचें आणि शौचादि नियमांचें यथावत् आचरण करीत प्रत्यहीं उन्नत होत जाणें हेंच माझें सर्वश्रेष्ठ कर्तव्य होय आणि तें करण्यांतच माझें परम कल्याण आहे." अशा रीतीचें प्रतिपक्षभावन वारंवार करीत गेल्यानें हिंसादि वितर्कांची तीव्रता कमी होते आणि ते उदारावस्थेंतून विच्छिन्नावस्थेंत जातात. म्हणजे त्यांचें शुभ वितर्कांच्यापुढें कांहीं चालत नाहींसें होतें (पाद २, सूत्र ४). हीच त्यांची विच्छिन्नावस्था होय. ह्या अवस्थेंत हे अशुभ वितर्क चित्तांतून सर्वथा नष्ट झालेले नसतात, पण ते उद्बोधक निमित्त घडलें तरीहि जागृत न होतां शुभ वितर्कांमुळें दबलेलेच राहतात किंवा उत्पन्न झालेच तर फारशा प्रयत्नांची आवश्यकता न लागतां ते सहजासहजीं लीन होतात. असें होत होत त्यांचें निःशेष उच्चाटण निर्विचारसमाधींत उदीत झालेल्या ऋतंभरा प्रज्ञेनें होतें (पाद १, सूत्र ४७ ते ५०). आणि अहिंसादि

यम आणि शौचादि नियम चित्तांत पूर्णपणें प्रतिष्ठित होतात. ह्याप्रमाणें योगप्रतिकूल वितर्कांच्या निरसनार्थ करावयाचें प्रतिपक्षभावन सामान्यपणें सांगितलें.

पुढील सूत्रांत हिंसादि वितर्कांचे प्रकार किती होतात, कोणत्या कारणांनीं होतात, तीव्रतेच्या तारतम्यानें त्यांच्यांत आणखी पोटभेद कसे पडतात आणि त्यांच्यापासून कोणतीं अनिष्ट फळें भोगावीं लागतात, इत्यादि विषय विशेषत्वानें सांगितलें आहेत —

वितर्का हिंसादयः कृतकारितानुमोदिता लोभक्रोधमोह-पूर्वका मृदुमध्याधिमात्रा दुःखाज्ञानानन्तफला इति प्रतिपक्षभावनम् ॥ ३४ ॥

सूत्रार्थ — हिंसादि कर्में करावीं अशा ज्या वासना चित्तांत स्फुरतात आणि तदनुसार जें आचरण हातून घडतें ते वितर्क होत. ह्या वितर्कांत कृत, कारित आणि अनुमोदित असे मुख्य तीन भेद असतात. ह्या वितर्कांना लोभ, क्रोध किंवा मोह हीं आधीं उत्पन्न होणारीं कारणें असतात म्हणून हे वितर्क लोभक्रोध-मोहपूर्वक होत. ह्या कारणरूप मनोविकारांचा किंवा कार्यरूप वितर्कांचा संवेग म्हणजे प्राबल्य असेल तदनुसार त्यांचे मृदु, मध्य आणि अधिमात्र तीव्र असे आणखी तीन पोटभेद आहेत. अशा सत्तावीस प्रकारचे हे वितर्क अनेक प्रकारचीं दुःखें देणारे, अज्ञान वाढविणारे आणि जन्ममरणरूप संसारांतील अनंत फळें भोगायला लावणारे असे आहेत; अशा भावना चित्तांत उत्पन्न करून त्या वितर्कांचें निर्मूलन करणें हें प्रतिपक्षभावन होय.

विवरण — मागील सूत्रांत हिंसादि वितर्कांचा सामान्य निर्देश केलाच आहे. ह्या वितर्कांचे कृत म्हणजे स्वतः केलेले, कारित म्हणजे

इतरांकडून करविलेले आणि अनुमोदित म्हणजे आपण स्वतः केलेले किंवा अन्यांकडून करविलेले नसले तरी आपल्या बोलण्यानें अथवा वागण्यानें मान्यता दिली गेलेले असे प्रमुख तीन भेद आहेत. जेव्हां एखादा मनुष्य स्वतःच हिंसा करतो, खोटें बोलतो, अनवश्यक भोग भोगतो, आळकेपणानें परस्त्रीकडे पाहण्यापासून तों साक्षात् व्यभिचारापर्यंतच्या आठ पातकांपैकीं एक अथवा अधिक पातकें करितो किंवा भोगसाधनांचा पसारा करितो आणि शौचादि नियम पाळीत नाहीं, तेव्हां हे सर्व वितर्क 'कृत' ह्या प्रकारांत पडतात. पण पुष्कळदा असेंहि घडतें कीं मनुष्य स्वतः वरील-प्रमाणें आचरण न करितां आपण नामानिराळे आहों असें दर्शवून स्वार्थी हेतूनें तो ह्या गोष्टी इतरांकडून करवीत असतो आणि मग हे दोष प्रत्यक्षपणें हातून घडले नसल्यामुळें आपण त्या पातकांपासून मुक्त आहों असें मानून इतरांसहि तसें भासवीत असतो. साधकाच्या दृष्टीनें असलें वर्तन, तसलें आचरण स्वतः करण्याइतकेंच गर्ह्य, पातकी आहे. योगांत प्रवृत्त होऊं पाहणाऱ्याला सर्वांआधीं यम आणि नियम ह्या दोन अंगांचें अनुष्ठान आवश्यक असतें. ह्या दोहोंतहि —

पतति नियमवान्यमेष्वसक्तः ।
न तु यमवान्नियमालसोऽवसीदेत् ॥

नियमांचें पालन करणारा योगी जर यम पाळणार नाहीं तर तो योगापासून पतित होतो, पण तो यमांचें पालन करीत असेल आणि त्याच्या हातून नियमांचें पालन यथावत् होत नसेल किंवा थोड्याफार आळसामुळेंहि तो तें करीत नसेल तरी तो योगापासून पतित होणार नाहीं, असा योगशास्त्राचा दंडक आहे. ह्यांतील हेतु उघडच आहे, आणि तो असा कीं, यमांचा संबंध समष्टीशीं म्हणजे समाजाशीं असतो, तर नियमांचा संबंध व्यष्टीशीं म्हणजे त्या त्या व्यक्तीशीं असतो. नियम न पाळल्याचें जें काय थोडेंबहुत अनिष्ट फल असेल तें ज्याचें त्यालाच भोगावें लागतें, पण यम पाळण्यांत ढिलाई झाली तर इतरांचें जीवन दुःखी होत असतें. योगाचें अंतिम साध्य परिच्छिन्नाहंभावाचा त्याग आणि पूर्णाहंभावाचा लाभ हें असतें. यम न पाळले तर हें ध्येय गांठणें कधींच शक्य नाहीं. ह्यामुळें योगांत प्रवृत्त होणाऱ्या साधकानें हें लक्षांत ठेवणें आवश्यक असतें कीं आपल्यापासून भूतमात्राला अभय मिळालें

पाहिजे. ह्यासाठीं त्याच्या चित्तांत भूतमात्राविषयीं मैत्रीभाव नांदावयास पाहिजे. आणखी असें कीं साधकाच्या हातून हिंसादि दोष घडल्यानें त्याच्या योगाभ्यासाला समष्टीकडून अनुकूलता मिळणार नाहीं, इतकेंच नव्हे, तर प्रसंगीं विरोधहिं होईल. ह्यासाठीं योग्यानें यमांचा स्वतःहि भंग न करणें जितकें आवश्यक आहे तितकेंच त्यानें त्यांचा इतरांच्याकडूनहि भंग न होऊं देणें आवश्यक असतें. म्हणून त्याच्या स्वतःच्या हातून ते दोष न घडले तरी जर त्याच्या प्रेरणेनें हे दोष इतरांच्या हातून घडतील तर ते ‘ कारित ’ म्हणजे त्यानेंच इतरांकडून करविलेले असें झाल्यानें त्यांविषयीं त्याला योगापासून पतन आणि केव्हांना केव्हां तरी समाजाचें प्रातिकूल्य हीं दोन शासनें भोगावीं लागणारच ! एखाद्यानें दुसऱ्याला स्वतःच्या हातांनीं न मारतां हातांत काठी घेऊन तिनें जर मारलें तर ‘ मी मारलें नाहीं, काठीनें मारलें ’ असें म्हणून त्याची सुटका केव्हांहि होणार नाहीं ; त्याला त्याचे जे परिणाम असतील ते भोगावे लागणारच ; तद्वतच इतरांकडून करविलेले हिंसादि दोष ज्याच्या प्रेरणेनें घडून येतील त्याजवरच त्यांचा भार पडणार ! म्हणून ‘ कृत ’ प्रमाणेंच ‘ कारित ’ असलेले हिंसादि दोष साधकाला सर्वथा त्याज्य होत.

आतां ‘ अनुमोदित ’ दोषांचा विचार करूं. आपण स्वतः हिंसा केली नाहीं किंवा दुसऱ्याकडूनहि ती करविली नाहीं तरी सुद्धा इतरांनीं केलेल्या हिंसेला जर एखाद्यानें प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष संमति दिली तर ती अनुमोदित हिंसा होईल. अशा अनुमोदित हिंसेचा दोषहि योगाभ्यासाला विरोधी होऊं शकतो, कारण असें कीं इतरांकडून स्वतंत्रपणें घडलेल्या हिंसादि दोषांना जर आपण संमति दिली तर वरीलप्रमाणेंच सर्वभूताभयप्रदानाशीं आणि मैत्रीभावनेशीं विरोधी वर्तन आपल्या हातून घडलें असें होईल आणि योगाभ्यासाच्या दृष्टीनें त्यांचा नैतिक दोष आपल्यास लागून तो योगाभ्यासास प्रतिबंधक होईल ; म्हणून अशा दोषांचा समावेश अनुमोदित ह्या प्रकारांत योगशास्त्रकारांनीं केला आहे. आतां येथें ह्या अनुमोदनाच्या स्वरूपाचा विचार आपणांस करावयास पाहिजे. आपण कोणत्याहि कृत्याला अनुमोदन देतों तें दोन प्रकारचें असतें. कित्येक प्रसंगीं आपण आपलें अनुमोदन प्रत्यक्षपणें बोलून देत असतों. तर कित्येकदा तें आपण आपल्या कृतीनें म्हणजे आपल्या वागण्यानें व्यक्त करीत असतों. कोणत्याहि पापात्मक कृत्यास बोलून संमति न देणें हें

आपल्यास केव्हांहि करतां येण्याजोगें आहे. पण आपल्या कृतीनें असल्या हिंसादि पापाचरणास संमति दिली जाणार नाहीं ह्याविषयीं फारच सावधानता ठेवावी लागते. कित्येक विषयांत तर कितीहि सावधानता ठेविली तरी असली अनुमोदित हिंसा अपरिहार्यपणें आपल्याकडून घडतेच. आपण स्वत: हिंसा केली नाहीं किंवा दुसऱ्याकडूनहि करविली नाहीं तरी इतरांनीं केलेल्या हिंसादि पापकृत्यांपासून मिळणाऱ्या सुखसोयी हिंसेंतून निर्माण झाल्या हें माहीत असूनहि त्या उपभोगण्यांत जर आपण भाग घेतला तर त्या हिंसेला आपण आपल्या वर्तनानें अनुमोदन दिल्यासारखें होऊन आपण त्या पापाचे भागीदार होऊं.

कांहीं उदाहरणें घेऊन ही गोष्ट स्पष्ट करूं. (१) अहिंसेच्या पुरस्काराविषयीं ज्याची फार प्रसिद्धि आहे त्या गौतमबुद्धाचेंच उदाहरण घेऊं. त्यानें मरणापूर्वी थोडे दिवस आपल्या एका मांसाहारी शिष्याच्या घरीं भोजनामध्यें डुकराचें मांस खाल्लें होतें. तो पूर्णतया मांसनिवृत्त असता तर त्याच्यानें इतक्या म्हातारपणीं असलें अन्न खाववलें नसतें. ज्या अर्थी त्याला तें खाववलें त्या अर्थी त्यानें पूर्वायुष्यांत अनेकदा मांसाहार केला असला पाहिजे हें उघडच आहे. शेवटच्या खेपेला त्यानें जें हें मांस खाल्लें तें त्याला मानवलें नाहीं आणि त्यामुळें त्याला अतिसार होऊन त्या दुखण्यांतच त्याचा अंत झाला. ह्या ठिकाणीं गौतमबुद्धानें स्वत: हिंसा केली नव्हती किंवा दुसऱ्याकडून मुद्दाम करविलीहि नव्हती. ह्यामुळें ही हिंसा कृत किंवा कारित नव्हतीच. तरी पण ज्या अर्थी त्यानें हिंसेंतून निर्माण झालेलें मांस खाल्लें त्या अर्थी ह्या कृत्यानें त्या हिंसेला त्यानें संमति दिल्यासारखेंच झालें, आणि म्हणून ही अनुमोदित हिंसा त्याच्याकडून घडली. हें उदाहरण येथें घेण्यांतला हेतु इतकाच कीं गौतमबुद्धानें अहिंसेवर फार भर देऊन वैदिकांच्या यज्ञिय हिंसेचा निषेध केला होता. तथापि त्याचेहि विचार वैदिक धर्मीयांनीं हिंसा-अहिंसादिकांविषयीं केलेल्या सूक्ष्म विचारांपुढें किती कोते होते हें स्पष्ट व्हावें. येथें आपण अशी कल्पना करूं कीं डुकराचें मांस खाणारा कोणीच नाहीं. असें असतें तर डुकरांना कोणी मारण्याचें कारणच उत्पन्न न झाल्यानें त्यांची हिंसा झालीच नसती. ह्यावरून हें उघडच आहे कीं डुकरांची हिंसा होण्याला कारण ते मांस खाणारे लोकच होत आणि त्यांची लालसा अगोदर सिद्ध होती म्हणजे मागणी अगोदर होती म्हणून तिचा पुरवठा झाला.

गौतमबुद्धाच्या तत्त्वज्ञानांत हें कृत्य हिंसात्मक ठरलें नाहीं, पण पतंजली मुनींच्या तत्त्वज्ञानांत तें हिंसात्मक ठरलें आहे. (२) एखादा योगाभ्यासी साधक देहरक्षणार्थ लागणारे कपडे गिरणींतल्या कापडाचे वापरतो आहे असें समजूं. गिरण्यांमुळें कोष्टयांच्या वृत्तीचा उच्छेद होतो आणि तेथील मजुरांना कोंदट वातावरणांत अल्प वेतनावर फार काळ काम प्रत्यहीं करावें लागतें. अशा रीतीनें कोष्टी आणि मजूर ह्यांना पीडा होत असल्यानें गिरणींतील कापड हिंसेंतून निर्माण होत असतें. ह्यामुळें हें कापड वापरण्यांत अनुमोदित हिंसा घडेल म्हणून निदान योगाभ्यासूनें हें कापड असली हिंसा टाळण्याकरितां शक्यतोंवर वापरूं नये. (३) चहाच्या मळ्यांत मजुरांचे अनन्वित हाल होतात. अशा हालांत जर मजूर मेले तर त्यांना चहाच्या झाडांना उत्तम खत मिळावें म्हणून त्या झाडांखालींच पुरण्यांत येतें. ह्या गोष्टी सुप्रसिद्ध असूनहि कोट्यवधि लोक चहा पितात. नुसता चहा पिऊन एकादशी करणारे आणि एकादशीच्या उपवासाचें पुण्य संपादन केलें असें मानणारे आहेत. हे लोक योगशास्त्राच्या मतानुसार अनुमोदित हिंसा करणारे होत. (४) गृहस्थाश्रमांत गृहिणीच्या हातून अपरिहार्यपणें हिंसा घडत असते. चूल, पाटावरवंटा, झाडलोट, दळणकांडण, धुणें, पाणी भरणें, इत्यादि प्रसंगीं हिंसा होऊं नये म्हणून कितीहि जपून आणि सावधपणानें हीं कामें गृहस्वामिनीनें केलीं तरी अगदीं अहेतुपूर्वक आणि न कळत थोडीतरी कृमिकीटकांची हिंसा घडत असलीच पाहिजे हें प्रत्येक गृहस्थाश्रमीस ठाऊक असतें. ह्या हिंसेच्या निष्कृतीसाठीं गृहस्थाश्रमी पुरुषानें प्रत्यहीं पंचमहायज्ञ करावयास पाहिजेत अशी धर्मशास्त्राची आज्ञा आहे (मनुस्मृति अ. ३।६८ ते ७१). ही निष्कृती न करतां म्हणजे पंचमहायज्ञ न करतां जो गृहस्थाश्रमी भोजन करील तो अनुमोदित हिंसादोषाला पात्र होईल. पत्नी पतीच्या संमतीनेंच सर्व गृहकार्यें करीत असते. तथापिहि वरील कार्यें करीत असतां तिच्याकडून जर ढिलेपणामुळें कृमिकीटकांची हत्या घडेल तर ती तिची 'कृत' हिंसा घडेल आणि तिचें पातक तिलाच लागेल. पण पूर्ण काळजी घेऊनहि न कळत जी हिंसा अपरिहार्यपणें तिच्याकडून घडेल आणि त्या हिंसादोषाची निष्कृति त्या घरांत धर्मशास्त्राच्या आज्ञेला अनुसरून केलेले पंचमहायज्ञ करून झालेली नसेल तर त्या घरीं त्या दिवशीं जे भोजन करतील

ते ' कारित ' नसली तरी अनुमोदित हिंसा केल्याच्या दोषाला पात्र होतील असाच धर्मशास्त्र आणि योगशास्त्र ह्या दोहोंचाहि अभिप्राय आहे.

येणेंप्रमाणें हिंसेचे जसे कृत, कारित आणि अनुमोदित असे तीन प्रकार होतात तसेच ते असत्य, स्तेय, अब्रह्मचर्य आणि परिग्रह ह्यांचेहि होतात. ते कसे हें स्पष्ट होण्याकरितां सर्वांच्यासंबंधीं विचार न करतां केवळ परिग्रहाच्या विषयांतील एक उदाहरण घेऊं. जीवनास आवश्यक असलेल्या वस्तूंत फोनोग्राफ किंवा रेडिओची गणना कोणीहि करणार नाहीं. ह्यामुळें ह्या चैनीच्या वस्तूंचा संग्रह जर कोणी केला तर तो ' कृत ' परिग्रह होय. आपण स्वतः ह्या वस्तु न घेतां त्या आपल्या संमतीनें आणि पैशानें आपल्या कुटुंबीयांपैकीं कोणी आपल्या आज्ञेनुसार घेतल्या तर तो ' कारित ' परिग्रह होईल. इतर कोणी घेतलेल्या फोनोग्राफवर आणि रेडिओवर जर आपण गाणीं किंवा वार्ता ऐकत बसूं तर त्या गृहस्थानें ह्या अनवश्यक वस्तूंचा परिग्रह केला त्याला आपण संमति दिल्यासारखें होईल आणि म्हणून तो आपल्याकडून झालेला अनुमोदित परिग्रह होईल. येणेंप्रमाणें हिंसादि वितर्कांचे कृत, कारित आणि अनुमोदित असे तीन मुख्य भेद झाले. आतां त्यांच्या कारणांच्या दृष्टीनें आणखी भेद कसे पडतात तें आपण पाहूं.

ह्या सूत्रांतील ' लोभक्रोधमोहपूर्वकाः ' ह्या दुसऱ्या पदानें हिंसादि पातकें मनुष्यांकडून कोणत्या हेतूनें घडत असतात तें सांगितलें आहे. हे हेतु लोभ, क्रोध आणि मोह असे तीन आहेत. आपल्याकडून जेव्हां कोणतेंहि पापकृत्य घडतें तेव्हां त्या पापाकडील आपल्या प्रवृत्तीला ह्या तिहींपैकीं एक वा अनेक हेतुस्थानें असतात. कोणत्याहि प्रकारच्या लाभाच्या इच्छेनें जेव्हां आपण हिंसादि कर्मांत प्रवृत्त होतों तो लोभमूलक वितर्क होय. आपल्याला विरोध किंवा अपकार करणाऱ्यावर संतापून जाऊन जेव्हां त्याला अपकार करण्यास आपण प्रवृत्त होतों तेव्हां ती क्रोधमूलक हिंसा होय. कित्येक वेळां आपल्याकडून अशीहि हिंसा घडते कीं त्या वेळीं कांहीं लाभ करून घ्यावा अशी आपली इच्छा नसते किंवा त्यापासून आपला लाभ घडण्याचा संभवहि नसतो. तसेंच त्या हिंसाकर्मांत प्रवृत्त होण्याला क्रोध येणें हेंहि कारण घडलेलें नसतें. असें असूनहि आपल्याकडून जेव्हां हिंसा घडते तेव्हां ती अज्ञानमूलक

मोहामुळें आपल्याकडून घडत असते. ह्याच प्रकारानें असत्य भाषण, स्तेय, अब्रह्मचर्य आणि परिग्रह हीं पातकें कधीं लोभामुळें, कधीं क्रोधामुळें तर कधीं मोहामुळें आपल्याकडून घडत असतात. हातून पातकें कोणत्या कारणांनीं घडत असतात हें कळल्यावर तीं नाहींशीं केल्यानें त्यांचीं कार्यभूत पातकें आपोआप नाहींशीं होतील हें सहजच लक्षांत येण्याजोगें आहे. तेव्हां हीं पातकें आपल्याकडून घडूं नयेत अशी योगाभ्यासी साधकांची इच्छा असल्यामुळें त्यानें प्रथम लोभ-क्रोध-मोह ह्या त्रिदोषांचें उच्चाटन आपल्या चित्तांतून करण्याचा उत्कट प्रयत्न करावा. ह्या प्रयत्नांची तीव्रता त्या त्या दोषांच्या प्रबलतेवर अवलंबून राहील. कित्येक दोष फारच तीव्र स्वरूपांत विद्यमान असतात, ते इतके कीं ते अगदीं अनावर असे असतात. ह्यामुळें ते अनेक प्रयत्नांअंतीं आपल्या नियमनाखालीं येऊं शकतात. कांहीं दोष इतके प्रबळ नसतात आणि म्हणून ते प्रयत्न केल्यास आपण आवरूं शकतों. कांहीं दोष तर इतके दुर्बळ असतात कीं ते आपल्याकडून घडूं नयेत इतकें नुसतें अनुसंधान ठेवलें तरी ते आपल्याकडून घडत नाहींत. तेव्हां त्यांच्या वाढत्या तीव्रतेच्या तारतम्यानें त्यांचे जे मुख्य भेद होतात ते ‘ मृदुमध्याधिमात्राः ’ ह्या पदानें सांगितले आहेत. प्रथम पादाच्या एकवीस आणि बावीस ह्या सूत्रांत वृत्तींच्या संवेगांचे मृदु, मध्य आणि तीव्र असे मुख्य तीन भेद आणि त्या प्रत्येकाचे पुनः मृदु, मध्य आणि अधिमात्र असे आणखी तीन पोटभेद असे एकूण नऊ भेद सांगितले आहेत. त्या ठिकाणीं समाधिविषयक संवेगांचा विचार केला असून येथें हिंसादि वृत्तींच्या संवेगांचा विचार केला आहे. दुसऱ्यास पीडा द्यावी अशी इच्छा आपल्या मनांत उत्पन्न झाली, पण त्याप्रमाणें करणें आपल्या योगाभ्यासाला विघातक होईल हें जाणून जर आपण ती आवरूं शकलों, तर तो त्या हिंसेचा मृदु संवेग होय. ती हिंसावृत्ति मनाच्या नव्हे, तर जनांच्या लज्जेनें किंवा प्रत्यपकाराच्या अथवा शासनाच्या भीतीमुळें अथवा असल्याच इतर बाह्य कारणांमुळें आपण आवरूं शकलों तर तो त्या वृत्तीचा मध्यसंवेग होय. हे जे दोन मृदु आणि मध्यसंवेग सांगितले त्यांचे पुनः मृदु मृदु, मध्य मृदु आणि अधिमात्र मृदु असे तीन मृदुसंवेगाचे आणि मृदु मध्य, मध्य मध्य आणि अधिमात्र मध्य असे तीन तीन संवेगाचे आणखी पोटभेद सांगितले आहेत. ह्या सर्व पोटभेदांचें स्वरूप त्या त्या

संवेगाच्या उत्कटत्वाच्या तारतम्यावर अवलंबून असतें. ह्यानंतर हिंसादि वृत्तींच्या तीव्र संवेगाचें स्वरूप असें कीं मनलज्जा, जनलज्जा, शासनाचें किंवा प्रतीकाराचें भय अशांसारख्या कोणत्याहि अंतर्बाह्य प्रतिकूल परिस्थितीला न जुमानतां जेव्हां हिंसादि वृत्ति आपलें हिंसादि कर्म घडवून आणण्याइतकी बलशाली ठरते, तेव्हां तो त्या वृत्तीचा तीव्र संवेग होय. ह्या तीव्र संवेगाचेहि मृदु तीव्र, मध्य तीव्र आणि अधिमात्र तीव्र असे आणखी तीन प्रकार होतात. धर्म्य युद्धांत शत्रूचा धर्म्य प्रकारानें वध केल्यास ह्याला कारणीभूत असलेला संवेग हा मृदु तीव्र संवेग होय. धर्मयुद्धाचे नियम बाजूस सारून कपटादिकांसारख्या वाटेल त्या उपायांनीं त्यांचा वध करणें हा मध्य तीव्र संवेग होय. अश्वत्थामा खराच मारला गेला कीं काय हें पाहण्याकरितां द्रोणाचार्य समाहित अवस्थेंत गेले असतां त्यांचा वध धृष्टद्युम्नानें केला हें मध्य तीव्र संवेगाचें उदाहरण होय. हिंसादि वृत्तींचा जेव्हां इतका प्रचंड वेग उत्पन्न होतो कीं त्याच्या भरांत प्रतिपक्षीयाच्या वधानें तृप्ति न होतां त्यापेक्षांहि अत्यंत राक्षसी क्रिया आपल्या हातून घडते, तेव्हां तो त्या हिंसावृत्तीचा अधिमात्र तीव्र संवेग होय. आपल्या धर्मपत्नीला भरसभेंत विवस्त्र करूं पाहणारा अधम दुःशासन समरांगणांत युद्धास आला असतां गदाप्रहारानें त्याचें वक्षःस्थल विदीर्ण करून त्यांतून बाहेर उसळणारें रुधिर भीमानें ओंजळींत घेऊन प्राशन केलें हें अधिमात्र तीव्र संवेगाचें प्रसिद्ध उदाहरण होय. अशा रीतीनें हिंसा, असत्य, स्तेय, अ-ब्रह्मचर्य आणि परिग्रह हे पांच वितर्क, त्यांचे कृत, कारित आणि अनुमोदित असे तीन मुख्य भेद, पुनः त्यांचे प्रत्येकीं लोभपूर्वक, क्रोधपूर्वक आणि मोहपूर्वक असे आणखी तीन भेद, संवेगाच्या दृष्टीनें होणारे मृदु, मध्य आणि अधिमात्र म्हणजे तीव्र असे आणखी तीन प्रकार आणि त्यांच्यांत तीव्रतेच्या तारतम्यानें होणारे मृदु, मध्य आणि अधिमात्र असे आणखी प्रत्येकीं तीन तीन भेद ह्याप्रमाणें अनेक वितर्क झाले ! ह्याचा इत्यर्थ इतकाच कीं चित्ताला दूषित करून योगाभ्यासाला अंतराय उत्पन्न करणारे अनेकानेक वितर्क आहेत हें जाणून त्यांचें निर्मूलन करण्यासाठीं साधकानें नेहमीं सावधान असावें आणि त्या सर्वांचें मूळ कारण असलेले जे लोभ-क्रोध-मोहरूप दोषत्रय त्यांचा क्षणाक्षणाला निरोध करीत असावें. झाडाचें मूळ तोडलें कीं तें जसें आपोआप वठत जातें आणि त्याचा बुंधा, शाखा, लहान

फांद्या, पानें, फुलें, फळें हीं आपोआप वठतात, त्याप्रमाणें चित्तांतून वरील तीन दोष काढून टाकण्यासाठीं सतत जागरूक राहावें; म्हणजे कालांतरानें ते दुर्बल होतील आणि तन्मूलक सर्व विरोध आपोआप नाहींसे होतील. तुकोबारायांनीं 'रात्रंदिन आम्हां युद्धाचा प्रसंग' म्हणून ज्याचें वर्णन केलें आहे तेंच हें सदसत्प्रवृत्तीचें युद्ध होय. ह्यांत एकदा जय मिळविला म्हणजे योगाभ्यासाचा पुढील मार्ग अत्यंत सहजपणानें चोखाळला जातो.

आतां चित्तांत हे वितर्क उत्पन्न झाले असतां त्यांच्या उच्छेदाकरितां प्रतिपक्षभावन कसें करावयाचें तें पुढील 'दुःखाज्ञानानन्तफलाः' ह्या पदांत सांगितलें आहे. विषयांविषयीं आपल्याला जो लोभ वाटत असतो तो त्यांच्यापासून आपल्यास सुख मिळतें अशी आपली कल्पना झालेली असते म्हणून वाटत असतो. गीतेंतील अभ्यासयोगनामक सहाव्या अध्यायांत कामांना 'संकल्पप्रभव' असें म्हटलें आहे. म्हणजे त्यांच्याविषयीं आपल्या मनांत ते सम्यक् म्हणजे सुखोत्पादक आहेत अशी कल्पना असते म्हणून त्यांचें स्वागत आपण करीत असतों. तात्त्विक दृष्ट्या विचार केला असतां असें कळून येतें कीं विषयांपासून आपणांस सुख मिळतें असें जें वाटतें तें खरें नसून तो केवळ सुखाभास असतो आणि तें आभासात्मक सुखहि त्या विषयांतील नसून तो एक चित्तधर्म आहे. अज्ञानीपणांत हा विवेक सुचत नसतो म्हणून अज्ञान्यांच्या दृष्टीनें विषयांत सुख आहे असें मानलें जातें. आपण क्षणभर विषयांपासून सुख आहे असें मानूं. पण ह्या सुखलेशाच्या आशेनें मनुष्य जेव्हां निसर्गमर्यादा ओलांडून अतिरिक्त विषयसेवन करतो तेव्हां त्यास त्या मानीव सुखासमवेतच अनेक प्रकारचे कष्ट आणि विविध दुःखें भोगावीं लागतात. सर्वांत प्रमुख भोगसाधन जें द्रव्य त्याचाच विचार करूं. पैशापासून इतर सर्व परिग्रह साधतां येतो म्हणून माणसें द्रव्यप्राप्त्यर्थ जिवाचें रान करून द्रव्यसंचय करीत असतात. ह्या कामीं आयुष्यांतील किती काळ आणि किती श्रम खर्ची पडत असतात! ह्या सर्वांचा विचार केला म्हणजे 'अर्थानामर्जने क्लेशः' हीच उक्ति सर्वांस पटते. इतक्या श्रमसायासांनीं मनाजोगा द्रव्यसंचय होतोच असेंहि नाहीं. आणि यदाकदाचित् झालाच तर त्याच्या परिपालनाची केवढी चिंता उत्पन्न होत असते! इतक्या कष्टांनीं जें द्रव्य आपण मिळवितों त्यांतून ज्याचा आपण आपल्या हातांनीं सद्व्यय करतों तें आणि ज्याचा आपण स्वतः कोणत्या

तरी मार्गांनीं उपभोग घेतों तें, ह्याव्यतिरिक्त सर्व द्रव्य इतर कोणाकरितां तरी सांठवीत असतों! मग तें आपल्या दृष्टीसमोर चोर, लुटारू, दरोडेखोर, ह्यांच्याकडून लुटलें जावो किंवा आपल्या पश्चात् त्याची उधळमाधळ होवो! एकूण —

अर्थानामर्जने क्लेशस्तथैव परिपालने।
आये दुःखं व्यये दुःखं धिगर्थान्क्लेशकारिणः॥

असाच अनुभव सर्वांस येतो! म्हणूनच श्रीशंकराचार्यांनीं म्हटलें आहे कीं,

अर्थमनर्थं भावय नित्यं नास्ति ततः सुखलेशः सत्यम्।
पुत्रादपि धनभाजां भीतिः सर्वत्रैषा विहिता रीतिः॥

जी गोष्ट द्रव्यादि जड वस्तूंची तीच गोष्ट चेतन असलेल्या स्त्रीपुत्रादिकांची होय. मागें वर्णिल्याप्रमाणें विशाल आकाशांत चमकणारा तारकासमूह किंवा सतेज वेलीवर डोलत असणारें नवोन्मीलित पुष्प पाहून जसा निर्विषय आणि निरभिलाष आनंद सात्त्विक अंतःकरणांत उमटतो तसा कोणत्याहि ठिकाणचें सौंदर्य दृष्टीस पडतांच अंतःकरणांत उमटावा हा निसर्गनियमच आहे. म्हणून तें सौंदर्य स्त्रीच्या ठिकाणीं दिसलें तरी तसा आनंद उत्पन्न होणें इतकें स्वाभाविक आहे, पण तें सौंदर्य दृष्टीस पडल्यावर तेथें अभिलाष किंवा कामुकवृत्तीचा अल्प अंशहि जर उमटेल तर तो एक चित्तदोष होईल. हा दोष ब्रह्मचर्यास विघातक असल्यामुळें हा प्रतिपक्षभावनानें नाहींसा करावयास पाहिजे. येथें करावयाचें प्रतिपक्षभावन येणेंप्रमाणें करावें: "स्त्रीदेहाच्या ठिकाणीं दिसणारें हें सौंदर्य केवळ आपातरमणीयच नव्हे का? ह्या स्त्रीदेहांत कोणती बरें वस्तु रमणीय आहे? रक्त, मांस, मज्जा, अस्थि, चर्म, श्लेष्मा, मल, मूत्र, इत्यादि घृणा उत्पन्न करणाऱ्या पदार्थांनीं हा मनुष्यदेह खच्चून भरलेला नाहीं का?

मांसपांचालिकायास्तु यंत्रलोलेऽङ्गपंजरे।
स्नाय्वस्थिग्रंथिशालिन्याः स्त्रियाः किमिव शोभनम्॥

अस्थि इत्यादींनीं निर्माण झालेल्या ह्या अंगपंजरांत शोभन असें काय आहे बरें? दीपशिखेचें तेज पाहून शलभ त्यावर झेपावतो आणि होरपळून

खालीं पडतो. मासा मांसखंडावर झडप घालतो पण त्याच्या पोटांत लपलेल्या पोलादी काट्यानें त्याचा घसा फाटतो; शलभ आणि मासा ह्यांना अज्ञानामुळें असें करण्यांत आपला नाश आहे हें कळत नसल्याकारणानें त्यांच्याकडून असें घडतें; पण मी चांगला विवेकी मनुष्य आहें आणि स्त्रीसौंदर्याआड मांस-मज्जा-मल-मूत्र इत्यादि किळस उत्पन्न करणाऱ्या वस्तु ठेचून भरल्या आहेत हेंहि मला कळतें! तरीहि ह्या विषयांत मी रमतों तेव्हां कुत्सित पदार्थांत रममाण होणाऱ्या कृमिकीटकांत आणि माझ्यांत काय बरें अंतर राहिलें! तेव्हां आतां —

हस्तेन हस्तं संपीड्य दन्तैर्दन्तान्विचूर्ण्य च ।
अङ्गान्यङ्गैः समाक्रम्य जयाम्यादौ स्वकं मनः ॥

'हातावर हात चोळून, दांतओठ आवळून आणि सारे अवयव पिळवटून मी अगोदर स्वतःच्या मनालाच जिंकतों.' असे कोणते तरी प्रतिपक्षभूत विचार करून स्त्रीविषयक साभिलापवृत्ति काढून टाकावी. ब्रह्मचर्य पाळूं इच्छिणाऱ्या स्त्रियांनींहि पुरुषदेहाविषयीं असाच विचार करावा. स्तेय, अब्रह्मचर्य आणि परिग्रह ह्यांच्यासंबंधीं वरील सर्व विचार झाला. हिंसा आणि असत्य हे जेव्हां लोभमूलक असतील तेव्हां त्यांना कारण असलेल्या लोभाला वरीलसारख्याच चित्तलहरी उत्पन्न करून पराभूत करीत जावें. अशा विचारांनीं लोभाचें म्हणजे विषयांविषयींच्या ओढीचें बल कमी होत जातें आणि अंतीं ती पूर्णपणें नाहींशी होऊन तन्निमित्त चित्तांत उत्पन्न होणारे हिंसादि वितर्क चित्तांतून नाहींसे होतात.

वरील सर्व विचारसरणी क्रोधपूर्व वितर्कांनाहि लागू असतेच. कारण क्रोधाच्या मुळाशीं काम म्हणजे लोभ असतोच. विषयांचें ध्यान वारंवार घडलें म्हणजे त्यांच्याविषयीं चित्तांत संग उत्पन्न होतो. मग 'संगात्संजायते कामः' आणि नंतर 'कामात्क्रोधोऽभिजायते' अशी कार्यपरंपरा भगवद्गीतेंत सांगितलीच आहे. तेव्हां लोभ जिंकीत असतां क्रोधवृत्तीचाहि आवेग कमी होत असतोच. तसेंच जेव्हां क्रोध येईल तेव्हां मनाला असें विचारावें कीं "बा मना!

अपकारिणि कोपश्चेत्कोपे कोपः कथं न ते ।
धर्मार्थकाममोक्षाणां प्रसह्य परिपन्थिनि ॥

जो अपकार करतो त्याजवर तुझा राग होतो हें युक्तच आहे. मग धर्म-अर्थ-काम-मोक्ष ह्या चारहि पुरुषार्थांना प्राबल्यानें विरोध करणाऱ्या ह्या क्रोधशत्रूवर क्रोध करून त्याचें निर्मूलन तुला करायला नको काय?" क्रोध आला असतां प्रत्येक प्रसंगीं असा प्रश्न मनाला केला आणि क्रोधजय करण्यास त्यास सुचविलें तर क्रोधोर्मि तत्काळ शमली जाते. श्रीसमर्थांनीं 'नको रे मना क्रोध हा खेदकारी, नको रे मना काम नाना विकारी' असा जो पामर जनांकरितां मनोबोधांत मनाला बोध केला आहे तो वरील हेतुस्तवच होय.

हिंसादि वितर्कांस कारणीभूत जो मोह त्याचीं प्रमाद आणि अज्ञान अशीं दोन रूपें असतात. आपल्याकडून हिंसादिक घडत आहेत हें कळण्याची पात्रता बुद्धींत असून तिकडे दुर्लक्ष केल्यामुळें ती हातून घडते हा मोहमूलक प्रमाद होय, आणि हिंसादि दोष हातून घडत असल्याची जाणीव व्हावी इतकी अंतःकरणाची उच्च पातळीच झाली नसल्यानें ते दोष हातून घडणें हें अज्ञान होय. आपला प्रत्येक व्यवहार होत असतां आपल्याकडून हिंसादि दोष घडत नाहींत ना इकडे लक्ष ठेवून जगद्व्यवहार केले म्हणजे हे दोष केव्हां, कोठें, कसे आणि किती प्रमाणांत घडतात हें आपल्या ध्यानीं येतें आणि तें ध्यानीं आल्यावर वरीलसारख्या विचारांनीं त्यांचा उपशम करण्याचा प्रयत्न करीत गेल्यानें प्रमादजन्य दोष हातून घडत नाहींत. अज्ञानजन्य दोष नाहींसे होण्यास अंतःकरणाची पातळीच अधिक सात्त्विक व्हावी लागते. सात्त्विक आहार, सात्त्विक विचार, सत्संगति आणि सात्त्विक ग्रंथांचा अभ्यास, हे अंतःकरणाची पातळी अधिक सात्त्विक करण्याचे उपाय होत.

अशा रीतीनें चित्तांतील लोभ-क्रोध-मोहवृत्ति काढून न टाकल्या तर आपल्याला आणि इतरांना ह्या हिंसादि दोषांमुळें किती अनंत दुःखें भोगावीं लागतात ह्याचा विचार वारंवार करीत जावा. श्रेष्ठ योगी कोण हें सांगतांना श्रीकृष्णांनीं दुसऱ्यांच्या सुखदुःखांकडे आत्मौपम्यानें पाहण्यास सांगितलें आहे —

आत्मौपम्येन सर्वत्र समं पश्यति योऽर्जुन ।
सुखं वा यदि वा दुःखं स योगी परमो मतः ॥

जो योगी इतरांच्या सुखांकडे किंवा दुःखांकडे आत्मौपम्यानें सर्वत्र सम

पाहतो तोच परम श्रेष्ठ योगी होय, असें योगाभ्यासविषयक उपदेश संपल्यानंतर मुद्दाम गीतेंत सांगितलें आहे. ह्याचें कारण योगाभ्यासाशीं दुसऱ्यांच्या सुखदु:खांविषयीं वाटणारी अनास्था स्वरूपतःच विरोधी आहे ही गोष्ट साधकांच्या चित्तावर ठसावी हें होय. तेव्हां योगारूढ व्हावें अशी साधकाची इच्छा सफल होण्यासाठीं त्यानें हिंसादि वितर्कांपासून जगांतील प्राण्यांचीं दु:खें किती अनंत प्रकारांनीं वाढत असतात ह्याकडे लक्ष देऊन त्यांचा उपशम करीत जावा. जगांतील प्राण्यांच्या दु:खासमवेतच आपल्या स्वतःच्या ठिकाणचे अज्ञानसंस्कारहि किती अनंत प्रकारांनीं हिंसादिकांमुळें वाढत जातात त्याचाहि विचार करीत जावा. जीवांच्या अज्ञानमूलक सर्व संसाराचें बीज अविद्या-काम-कर्म ह्या त्रयींत सामावलेलें आहे. अविद्येनें चित्तांत काम उत्पन्न होतो, तदनुसार आपण कर्में करितों आणि त्या कर्माचरणापासून अविद्यासंस्कार अधिक दृढ होतात. असें हें विपरीत चक्र अखंड चालू असतें आणि म्हणून जगांतील प्राण्यांचीं आणि आपलींहि दु:खें आणि अज्ञान ह्यांचा प्रवाह अनंत काळ चालू राहतो. हिंसादि वितर्कांपासून अनंत दु:खें सर्वांस प्राप्त होऊन अज्ञानाचे संस्कारहि कसे वाढत जातात ह्यांचा नीट विचार करून मनाला त्यांपासून निवृत्त करणें हेंच ह्या सूत्रांत वर्णिलेलें प्रतिपक्षभावन होय. असें प्रतिपक्षभावन वारंवार करीत गेल्यानें हिंसादिकांविषयीं प्रथम अप्रीति आणि नंतर तिटकारा उत्पन्न होतो आणि अंतीं आपलें चित्त त्यांपासून सर्वथा मुक्त होऊन अहिंसादि व्रतें आपल्याकडून यथावत् पाळलीं जातात.

वरीलप्रमाणें प्रतिपक्षभावन केल्यावर हिंसादि वृत्तींची बाधा नाहींशी झाल्यामुळें सुस्थिर झालेल्या अहिंसादि व्रतांचीं कोणतीं फलें प्राप्त होतात हें पुढील अकरा सूत्रांत सांगितलें आहे. त्यांतील अहिंसाव्रत सुस्थिर झाल्यावर कोणतें फल निष्पन्न होतें हें पुढील पस्तिसाव्या सूत्रांत सांगितलें आहे, तें येणेंप्रमाणें —

अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः ॥ ३५ ॥

सूत्रार्थ — हिंसावृत्ति चित्तांत केव्हांहि उत्पन्न न होणें ही अहिंसेची प्रतिष्ठा होय. ही ज्या योग्याच्या चित्तांत उत्पन्न झाली असेल त्या योग्याच्या सान्निध्यांत जे येतील त्यांच्या चित्तांतील वैराचा त्याग घडून येतो.

विवरण—येथून पुढील अकरा सूत्रांत यमनियमव्रतें पूर्णत्वाला पोचलीं म्हणजे योग्याच्या ठिकाणीं कोणतीं फलें दृग्गोचर होतात तें सांगितलें आहे. पांच यम आणि पांच नियम मिळून दहांकरितां दहा सूत्रें असून शौचव्रतांत अंतःशौचाचें स्वतंत्र फल असल्यानें तें सांगण्याकरितां आणखी एक सूत्र आहे. हीं फलें म्हणजे त्या त्या व्रतांपासून प्राप्त होणाऱ्या सिद्धीच होत. योगानुष्ठानापासून ज्या अनेक सिद्धि प्राप्त होतात त्यांचें प्रतिपादन पुढें तिसऱ्या विभूतिपादांत स्वतंत्रपणें केलें आहे. तथापि अहिंसादिकांपासून प्रकट होणाऱ्या सिद्धि येथें सांगण्याचीं एक दोन विशेष कारणें आहेत. पहिलें कारण असें कीं हीं व्रतें पूर्णत्वाला गेलीं हें कशावरून समजायचें हें, तीं व्रतें येथें वर्णिलीं असल्यामुळें, येथेंच सांगावयास पाहिजेत. दुसरें कारण असें कीं यमनियमांचें अनुष्ठान करणाऱ्या साधकाला आपल्या हातून पाळलीं जाणारीं हीं व्रतें किती पाळलीं जात आहेत हें त्या फलांवरून समजण्यास सुलभ होतें. हीं व्रतें ज्या मानानें हातून घडतात त्या मानानें त्यांचीं फलें प्रकट होऊं लागतात. हीं फलें अल्प प्रमाणांतहि अनुभवास येत नसतील तर ह्या व्रतांचें अनुष्ठान आपल्या हातून यथावत् होत नाहीं असें समजावें आणि तीं अधिक सावधानतेनें आणि तत्परतेनें करण्यास लागावें. आसन, प्राणायाम आणि प्रत्याहार ह्या तिहींच्या विषयींहि असेंच समजावें.

ह्या सूत्रांत अहिंसेचें फल असें सांगितलें आहे कीं ही ज्याच्या ठिकाणीं सुप्रतिष्ठित झाली आहे त्या योग्याच्या सन्निध जे प्राणी असतील किंवा येतील त्यांच्या अंतःकरणांत जर कोणाविषयीं वैरभाव असेल तर ते प्राणी त्या योग्याच्या सन्निधींत असतील तोंपर्यंत त्यांच्याकडून त्या वैरभावाचा त्याग घडेल. मागें सांगितलेली कृत, कारित किंवा अनुमोदित हिंसा आपल्याकडून घडत नसली तरी एवढ्यानेंच अहिंसाप्रतिष्ठा आपल्या चित्तांत झाली असें आपल्यास म्हणतां येणार नाहीं. कारण आपल्याकडून हिंसा प्रत्यक्ष न घडली तरी त्याविषयींचे विचार आपल्या मनांत येत असतीलहि. ह्यासाठीं तसले विचारहि आपल्या मनांत येईनासे झाले म्हणजे आपला स्वभावच जर अहिंसावृत्तीचा बनला तरच आपल्या ठिकाणीं अहिंसा-प्रतिष्ठा झाली असें म्हणतां येईल. एक उदाहरण घेऊन हें अधिक स्पष्ट करूं. आपण असें समजूं कीं एखादा अति दुष्ट मनुष्य आहे आणि

त्याला त्याच्या दुष्टपणाविषयीं जन्मभर भोगावें लागेल असें कडक शासन कोणी तरी केलें आहे. हें शासन आपण केलेलें नसल्यानें ती आपली ‘ कृत ’ हिंसा नव्हे. हें शासन करण्याला आपण सांगितलें नसल्यानें ती ‘ कारित ’ हिंसाहि नव्हे. तसेंच आपण ह्या हिंसेला शब्दांनीं अथवा कृतीनें अनुमोदनहि दिलें नसल्यामुळें ती ‘ अनुमोदित ’ ह्या प्रकारांतहि पडणार नाहीं. म्हणजे ह्या प्रसंगीं आपल्यास कृत, कारित किंवा अनुमोदित हिंसेचा दोष लागणार नाहीं हें खरें, तथापि आपण पुढें असें समजूं कीं अमक्या दुष्ट माणसाला अमुक माणसानें असें कडक शासन केलें आहे कीं त्याची आठवण त्या दुष्ट माणसाला आमरण राहील असें आपल्यास कोणीं सांगितलें. हें ऐकतांच, आपल्याकडून वरील तीन हिंसा घडलेल्या नसूनहि आपल्या मनांत ‘ अशा दुष्ट माणसाला असें कडक शासन व्हावयास पाहिजेच होतें ; त्याला हें शासन घडलें हें फार चांगलें झालें ’ असे विचार जर उद्भवतील तर आपल्या ठिकाणीं अहिंसा-प्रतिष्ठा झाली असें म्हणतां येणार नाहीं ; कारण ह्या रीतीच्या वृत्तींत क्रोधाची किंवा द्वेषाची सूक्ष्म छटा निःसंशय आहे. पण जर आपल्या मनांत ‘ अरेरे ! बिचाऱ्याला केवढें शासन झालें बरें ! ह्यापेक्षां एखाद्या महात्म्याची गांठ पडून त्याच्या उपदेशानें ह्या माणसाचा दुष्टपणा नाहींसा झाला असता तर किती चांगलें झालें असतें ! ’ असे विचार उत्पन्न झाले असते तर ती पाद १, सूत्र ३३ मध्यें वर्णिलेली करुणाभावना झाली असती ! ही करुणाभावना चित्तप्रसादनाला कारण होत असते हें तेथेंच सांगितलें आहे. ही भावना योगानुकूलत्वामुळें हिंसेला विरोधक आणि अहिंसावृत्तीला पोषकच असते. तेव्हां दुसऱ्यानें तिसऱ्याच्या केलेल्या हिंसेची वार्ता ऐकल्यावर ज्याच्या चित्तांत हिंसेला अनुकूल असे विचार सुद्धा उत्पन्न होत नसतील त्याच्या ठिकाणीं मात्र अहिंसावृत्ति बाणली असें मानतां येईल !

मनांत हिंसेला अनुकूल असे वरील प्रकारचे विचार सुद्धा न येणें ही अहिंसावृत्ति मनांत सुप्रतिष्ठित झाल्याची आंतर खूण होय. तशीच ह्यासंबंधींची बाह्य खूण म्हणजे वर सांगितल्याप्रमाणें अशा योग्याच्या सान्निध्यांत प्राणी आले असतां त्यांच्या मनांत त्या योग्याविषयीं किंवा परस्परांविषयीं निर्वैरबुद्धि नांदणें ही होय. कित्येक वेळां योग्याच्या देहप्रारब्धानुसार त्याची बाह्य वागणूक थोडी विलासी असते, तथापि आंतर

स्थितींत तो योगी आत्मसाक्षात्कारी आणि जीवन्मुक्त असा असतो. ही आंतर स्थिति ओळखण्याची पात्रता नसलेल्या बहिर्मुख वृत्तीच्या सामान्य जनांना तो पुरुष विलासी आहे हें दिसत असल्यानें, त्यांच्या मनांत त्याच्याविषयीं अनादर वसत असतो, किंवा तो दांभिक किंवा लबाड असावा असें वाटून ते त्याचें शत्रुत्वहि करूं लागतात. मग एखाद्या वेळीं असें घडतें कीं ते लोक ह्या योग्याची परीक्षा घ्यावी किंवा त्याचें ढोंग बाहेर काढून त्याची निर्भर्त्सना करावी अशा कांहींतरी छलक बुद्धीनें त्याच्याकडे येतात. पण मग चमत्कार असा घडतो कीं त्या योग्याच्या सान्निध्यांत गेल्यावर त्यांची ती छलक बुद्धि कोणीकडच्या कोणीकडे नाहींशी होते आणि निंदा करणारे ते लोक त्या योग्याचे स्तुतिपाठक बनून बाहेर पडतात. निंदकहि जर वंदूं लागून भक्त बनले तर त्या योग्याच्या चित्तांत अहिंसावृत्ति सुप्रतिष्ठित झाली असें निःशंक समजावें. ह्याचप्रमाणें ज्यांचें परस्पराशीं कारणप्रसंगानें वैर आलेलें असतें असे लोक निर्वैर बनलेल्या योग्याच्या सान्निध्यांत आले तर त्या वेळीं ते एकमेकांचें वैर विसरून अगदीं खेळीमेळीनें परस्परांशीं वागतात! हेंचसें काय पण ज्यांचें निसर्गतः वैर आहे किंवा ज्यांचा स्वभाव हिंस्र आहे असे प्राणी सुद्धा अशा योग्याच्या सान्निध्यांत आपलें वैर आणि हिंस्रता विसरून वर्तूं लागतात! आपल्या प्राचीन वाङ्मयांत ऋष्याश्रमांत गायी वाघाला चाटीत असल्याचीं किंवा हरिणशावक वाघिणीचें स्तन्यपान करीत असल्याचीं वर्णनें आढळतात! ऋषींच्या हृदयांत अहिंसावृत्ति पूर्णत्वानें बाणलेली असल्यानें आश्रमांतील सर्व वातावरणांत त्यांच्या निर्वैर वृत्तीचे सूक्ष्म तरंग प्रसृत होत असतात आणि त्यांचें स्पंदन इतकें बलवान् असतें कीं त्याचे परिणाम त्या वातावरणांत वावरणाऱ्या सर्व प्राणिमात्रांच्या अंतःकरणांवर होऊन त्या कालापुरतीं तरी तीं निर्वैर बनतात! अशा गोष्टी क्वचित् घडून येतात म्हणून आपल्यास ते मोठे चमत्कार असें वाटतें; पण मनुष्यमात्रांच्या वृत्तींचें सूक्ष्म निरीक्षण केलें तर ह्यांत चमत्कार इत्यादि कांहीं नसून नित्याच्या व्यवहारानुसारच अशा गोष्टी घडत असतात असें आढळून येईल. आपल्यास सर्वदांच असें आढळून येतें कीं एखाद्या माणसाच्या अंगीं एखादा गुण किंवा अवगुण इतर माणसांच्यापेक्षां अधिक उत्कटत्वानें वसत असतो. अशा मनुष्याच्या सान्निध्यांत इतर माणसें जेव्हां जातात तेव्हां त्या माणसाच्या त्या उत्कट गुणाची किंवा अवगुणाची छाप त्या इतर माणसांवर तत्काल पडते. धैर्यवान् मनुष्य समीपवर्ती

लोकांना तत्काल धीट बनवितो, वात्रट माणूस सभोंवार वात्रटपणाचें वातावरण निर्माण करितो, रागीट माणूस इतरांच्या मनांत संतापाचे प्रतिस्पंद निर्माण करितो, अंबुसलेल्या वृत्तीचा माणूस उदासीन वृत्तीची छाया सर्वत्र पसरवीत असतो, आनंदी वृत्तीचा माणूस भोवतालीं असलेल्यांच्या मनांत आनंदाचे तरंग उठवीत असतो, आणि शांत वृत्तीचा पुरुप सन्निध असलेल्यांच्या मनांत प्रशान्त आणि गंभीर वृत्तींचे स्पंद उत्पन्न करीत असतो. ह्याचप्रमाणें अहिंसावृत्ति चित्तांत स्थिर झाली असेल तर त्या वृत्तीचे स्पंद सभोंवारच्या वातावरणांत पसरत असतात, आणि ते प्रभावी असल्यामुळें भोवतालीं असलेल्या प्राण्यांच्या मनांत आत्मसदृश स्पंद निर्माण करूं शकतात. अनेक तारा असलेल्या तंतुवाद्याच्या थोरल्या तारांतून जे स्वराघात निर्माण होतात त्यांच्या प्रभावामुळें तसलेच स्वराघात सूक्ष्म तारांतून निघूं लागतात ही गोष्ट जड सृष्टींतहि आपल्यास आढळते. जड सृष्टीपेक्षां मानससृष्टि किती तरी अधिक प्रमाणांत प्रतिसंवेदी असते, ह्यामुळें बलवत्तर मनोवृत्तीच्या माणसाची छाप तत्काळ दुसऱ्यांवर बसत असते. उदासवाणा माणूस कांहीं न बोलतांहि सभोंवार उदासीनतेची अवकळा पसरवीत असतो आणि उल्हासी आणि प्रसन्न वृत्तीचा मनुष्य कांहीं न बोलतांहि समीप असलेल्यांच्या मनांत आनंद निर्माण करीत असतो. नित्यव्यवहारांत दिसून येणारी हीच गोष्ट योग्याच्या चित्तांत अहिंसाप्रतिष्ठा झाली असतां दिसून येते. तात्पर्य जोंपर्यंत अहिंसा-प्रतिष्ठा झाल्याच्या ह्या खुणा थोड्याफार प्रमाणांतहि अनुभवास येणार नाहींत तोंपर्यंत अहिंसाव्रत आपल्या ठिकाणीं बाणत चाललें नाहीं हें जाणून तें बाणण्यासाठीं योग्य तें प्रतिपक्षभावन आणि इतर सात्त्विक आहारादि उपाय अधिक आस्थेनें अवलंबीत जावें.

पुढील सूत्रांत सत्यप्रतिष्ठेचें फल सांगितलें आहे तें असें —

सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम् ॥ ३६ ॥

सूत्रार्थ — योग्याच्या ठिकाणीं सत्य स्थिरभावास प्राप्त झालें म्हणजे एखादी क्रिया केल्यावरच जें फल प्राप्त व्हावयाचें तें फल ती क्रिया कोणी केली नसतांहि त्या योग्याचा आश्रय करितें.

विवरण—ह्या सूत्रांत सत्यप्रतिष्ठेचें फल सांगितलें आहे आणि तें असें कीं ज्याच्या ठिकाणीं सत्यव्रत पूर्णतया बाणलें असेल त्याच्या वाणींत असें सामर्थ्य उत्पन्न होतें कीं जें फल घडून येण्यास कोणी तरी कांहीं क्रिया करावी लागते. तें फल घडून येवो असें त्या योग्यानें इच्छापूर्वक म्हणतांच तसा प्रयत्न कोणी केला नसतांहि तें घडून येतें. प्रत्येक मनुष्य जी क्रिया करीत असतो त्या क्रियेपासून कांहीं तरी फलनिष्पत्ति होत असते. ह्या फलनिष्पत्तीवरून अमुक क्रियेपासून अमुक फल निष्पन्न होतें असें कारणकार्यभावात्मक ज्ञान मनुष्यांच्या ठिकाणीं उत्पन्न होत असतें आणि त्यामुळें अमुक फल निर्माण व्हावयास पाहिजे असेल तर अमुक क्रिया करावयास पाहिजे असा कार्यकारणभाव निश्चित करून मनुष्य त्या त्या फलाच्या प्राप्तीस्तव ती ती क्रिया आचरीत असतो. सत्यव्रती पुरुषाचें बोलणें किंवा वागणें असें असतें कीं त्याच्या बोलण्यांत किंवा आचरणांत सत्याचा अपलाप केव्हांहि घडून येत नसतो. असत्य बोलण्याची किंवा आचरण्याची नुसती कल्पना सुद्धा त्याच्या चित्तांत स्फुरत नाहीं. इतकें सत्य ज्याच्या अंगीं बाणलें असेल त्याच्या इच्छेंत आणि वाणींत इतका प्रभाव उत्पन्न झालेला असतो कीं तो जें बोलेल त्याप्रमाणें घडण्यास नित्याच्या कार्यकारणभावानुसार जी क्रिया घडणें अवश्य आहे असें वाटतें ती क्रिया कोणाकडूनहि न घडली तरी त्या क्रियेचें फल प्राप्त होत असतें. म्हणजे त्यानें एखाद्यास जर आशीर्वाद दिला कीं 'तूं धार्मिक हो' तर त्या मनुष्यानें धार्मिक होण्यासाठीं यमनियमादिकांचें अनुष्ठान स्वप्रयत्न-पूर्वक केलें नसलें तरीहि त्याच्या वृत्तींत इतका पालट होतो कीं तो खरोखरीच धार्मिक बनतो. तसेंच 'तुझें इष्ट तुला प्राप्त होईल असा आशीर्वाद त्यानें कोणास दिला तर इष्टफलप्राप्तीसाठीं त्या मनुष्यानें जो प्रयत्न करावयास पाहिजे तो त्यानें केला नसूनहि योगायोगच असे घडून येतात कीं त्याचें इष्ट फल त्याला प्राप्त होतें. तात्पर्य अशा सत्यनिष्ठ पुरुषाच्या वाणींतच इतकें अमोघ सामर्थ्य निर्माण होतें कीं त्याच्या तोंडांतून शब्दांनीं जी इच्छा व्यक्त होते तदनुसार बाह्य सृष्टींत घडामोडी होऊन त्याच्या इच्छेप्रमाणें सर्व घडून येतें.

आतां फलरूप कार्य घडण्याला आवश्यक असलेली क्रिया हें जें कारण तें घडल्यावांचूनच फल कसें निर्माण होतें ह्याचा विचार येथें करावयास पाहिजे. सत्यनिष्ठ पुरुष ईश्वराच्या किंवा सृष्टीच्या हातांतील

बाहुलीसारखा झालेला असतो. त्याला मिथ्या भाषण किंवा आचरण करून कांहींच स्वार्थ साधायचा नसतो. ह्यामुळें त्याचें अखिल जीवनच समष्टीशीं समरस झालेलें असतें. वायु, सूर्य, पृथ्वी, इत्यादि सृष्ट पदार्थांकडून जें कांहीं घडून येत असतें तें नियतिप्रमाणें निसर्गनियमानुसार घडत असतें. सत्यनिष्ठ मनुष्यहि निसर्गाशीं समरस झाला असल्यानें त्याचें जीवन म्हणजे वायु-सूर्य-पृथ्वी इत्यादिकांप्रमाणें निसर्गांतील एक शक्ति असेंच बनलेलें असतें. ह्यामुळें असें घडतें कीं सृष्टीमध्यें ज्या गोष्टी ईश्वरी योजनेनुसार घडावयाच्या असतात तदनुसारच त्या योग्याच्या तोंडून शब्द निघतात. भावी कालांत निर्माण होणाऱ्या भव्य इमारतीचें चित्र प्रथम स्थापत्यशास्त्रज्ञाच्या मनांत आलेलें असतें. नंतर तो तें कागदावर उठवितो आणि मग तदनुसार ती भव्य इमारत प्रत्यक्ष सृष्टींत निर्माण होत असते. तद्वतच सत्यनिष्ठ पुरुषाचें चित्त इतकें सृष्टिसंवेदी झालेलें असतें कीं बाह्य सृष्टींत ज्या गोष्टी पुढें घडून यावयाच्या असतात त्या प्रथम सत्यनिष्ठ पुरुषाच्या मनांत स्पंद पावत असतात आणि तेच चित्तस्पंद त्याच्या तोंडून शब्दांचें रूप घेऊन बाहेर पडत असतात. दुसऱ्या पक्षीं असेंहि घडतें कीं सत्यनिष्ठ पुरुषाच्या तोंडून ‘ अमुक घडेल ’ अशी इच्छा शब्द-रूपानें व्यक्त होतांच ती इच्छा हीच एक सृष्टींतील शक्ति असल्यामुळें त्या इच्छाशक्तीच्या प्रभावानें ती इच्छा सफळ होईल अशा प्रकारच्या घडामोडी बाह्य सृष्टींत होऊं लागतात, आणि अन्तीं त्याच्या इच्छेप्रमाणें प्रत्यक्ष सृष्टींत त्या गोष्टी घडून येत असतात. पुढें घडणारी गोष्ट सत्यनिष्ठ पुरुषाच्या तोंडांतून शब्दरूपानें अगोदर वदली गेली ह्याचें इतिहासप्रसिद्ध उदाहरण समर्थचरित्रांत सापडतें. ‘ बुडाला औरंग्या पापी, म्लेंच्छसंहार जाहला । मोडलीं मांडलीं क्षेत्रें आनंदवनभूवनीं ’ हे समर्थांचे उद्गार त्यांच्या तोंडून बाहेर पडले तेव्हां औरंगजेब दिल्लीच्या तक्तावर बसून सुखासीनपणें साम्राज्याचा उपभोग घेत बसला होता. पण पुढील पाव शतकाच्या काळांत प्रतिवर्षींच्या पावसाळ्यानंतर नव्यानें येणाऱ्या लक्षावधि म्लेंच्छ सैन्याचा एवढा प्रचंड संहार झाला कीं अत्यंत कष्टी होऊन औरंगजेब मरण पावला आणि त्याच्या साम्राज्याचें सर्व वैभव नष्ट झालें! सत्यनिष्ठ पुरुषाच्या तोंडून व्यक्त झालेल्या इच्छेनुसार आणि इच्छाप्रभावानें बाह्य सृष्टींत गोष्टी घडून आल्याचीं उदाहरणें संतांच्या चरित्रांतून आढळतात. साताऱ्यांत भटजीमहाराज ह्या नांवाचे एक सत्पुरुष होऊन गेले. त्यांच्या

सहवासांतील एका गृहस्थांनीं जी एक गोष्ट घडल्याचें सांगितलें ती वरील विधानाची सत्यता पटविणारी आहे म्हणून येथें देऊं. हे भटजीमहाराज तपःस्वाध्यायनिरत ऋग्वेदी ब्राह्मण असून अयाचित वृत्तीनें राहात असत. ह्यांचे गणपतिबुवा बापट (सांप्रतचे मठपति वे. मू. मारुतिबुवा बापट ह्यांचे पितामह) हे एकनिष्ठ शिष्य असून ते आवश्यकतेप्रमाणें मठवासीयांकरितां कोरडी भिक्षा मागून आणीत असत. एकदा शिकरण खावी अशी वासना त्यांना झाली. ही वासना त्यांनीं प्रांजलपणें भटजीमहाराजांना निवेदन केली आणि शिकरणीकरितां दुसऱ्या दिवशीं बाजारांतून केळीं आणण्याविषयीं अनुज्ञा मागितली. शिष्याचें हें प्रांजलपणाचें वर्तन पाहून भटजीमहाराजांनीं स्मितहास्य केलें आणि चालू असलेलें गीतापठण मध्येंच थांबवून ते गणपतिबुवांना म्हणाले,' अरे, गणपति! प्रत्यहींच्या गीतापाठांत ' ददामि बुद्धियोगं ', ' तेषामहं समुद्धर्ता ', ' योगक्षेमं वहाम्यहम् ' इत्यादि भगवंताचीं आश्वासनें तोंडानें पाठ म्हणतोस तीं अजून तुझ्या हृदयांत कां उतरलीं नाहींत ? भक्तांचा उद्धार करण्याचें ओझें भगवंतानें आपल्या स्वतःच्या शिरावर घेतलें आहे तेव्हां —

तमेव शरणं गच्छ सर्वभावेन भारत ।
तत्प्रसादात्परां शान्तिं स्थानं प्राप्स्यसि शाश्वतम् ॥

हा भगवंताच्या ज्ञानोपदेशांतला शेवटचा श्लोक नित्य मनांत ठेवून वाग म्हणजे भगवान् श्रीकृष्णच तुझ्या वासनांचा क्षय योग्य वेळीं त्याला वाटेल त्या मार्गानें करील ! गुरुदेवांच्या ह्या बोलण्यानें गणपतिबुवांचें समाधान झालें आणि ते आपल्या नित्याच्या उद्योगाला निघून गेले. भटजीमहाराज स्वतः जरी अयाचित वृत्तीनें राहात तरी त्यांचा मठ म्हणजे अनेक अतिथि, अभ्यागत, अनाथ अशा लोकांचें निवासस्थान झालेला असे. ज्याला विश्रांतिस्थान नसेल त्यानें भटजीमहाराजांच्या मठाचा आश्रय करावा आणि दुपारची योजना नसेल त्यानें मठांतील प्रसादाच्या वेळीं तेथें उपस्थित असावें असा पायंडा त्या वेळीं पडलेला असे; ह्यामुळें प्रसादाच्या व्यवस्थेसाठीं गणपतिबुवा आसपासच्या खेड्यांतून कोरडी भिक्षा मागून आणीत असत आणि खेड्यांतील लोकांचीहि भटजीमहाराजांवर फार श्रद्धा असे. वर उल्लेखिलेला गुरुशिष्यांचा संवाद झाल्याच्या दुसऱ्याच दिवशीं उजाडते वेळीं एक दूधवाली बाई मठांत आली आणि घरच्या

रेडीच्या पहिल्या वेताचें म्हणून एक दिवसाचें दोन वेळच्या धारेचें सात-आठ शेर दूध मठांतील देवांना म्हणून घालून गेली. थोड्या वेळानें दुसऱ्या एका खेड्यांतील माळी आला आणि त्यानें गेल्या वर्षीं लावलेल्या केळीच्या बागेंत आलेला पहिला वहिला पिकलेल्या केळ्यांचा घड महाराजांच्या पुढें ठेविला आणि त्यांच्या चरणांवर मस्तक ठेवून तो निघून गेला! आणखी घटकाभऱ्यानें एक वाणी आपली तरुण पत्नी आणि तीन-चार महिन्यांचा तान्हा मुलगा ह्यांच्यासह आला आणि भटजीमहाराजांच्या पायांशीं मुलाला ठेवून त्यांच्यापुढें मस्तक टेकून म्हणाला, "महाराज! आपल्या कृपेनें मुलगा झाला तो आपल्या पायांवर आणून घातला आहे. माझी बायको पदरकरीण होऊन पांच-सहा वर्षें झालीं तरी तिला मूल होईना म्हणून मीं आपल्या पायांशीं नवस केला होता कीं आपल्या कृपेनें हिला मूल होऊं दे म्हणजे आपल्या पायांवर मूल ठेवून देवाला गूळ वाटीन! आपल्या आशीर्वादानें आणि आपल्या पायांच्या पुण्याईनें हिला मूल झालें आणि तो मुलगा झाला, तेव्हां तो आपल्या पायांवर आणून घातला आहे, आणि देवांना गुळाच्या दोन ढेपाहि घेऊन आलों आहें." ह्याप्रमाणें बोलून त्यानें आपल्या माणसांकरवीं बाहेर गाडींत असलेल्या गुळाच्या ढेपा महाराजांपुढें आणून ठेविल्या आणि महाराजांपुढें त्यानें पुन: मस्तक टेकलें! महाराजांनीं त्याच्या आणि मुलाच्या कपाळीं बुक्का लावला, पलीकडे शेजारीं ठेवलेल्या कुंकवाच्या करंड्यांतून कुंकू लावून घ्यायला त्याच्या बायकोला सांगितलें, (स्त्रियांनीं दुरून नमस्कार करून कुंकवाच्या करंड्यांतून सुवासिनींनीं स्वहस्तें कुंकू लावून घ्यायचें अशी मर्यादा पाळली जाई) आणि त्या वाण्याला म्हणाले, "वाणीदादा! देवाच्या कृपेनें सर्व मिळतें तेव्हां देवाचें स्मरण ठेवतां हें चांगलें आहे. तुम्हांला मुलगा झाला त्याला माझ्या पायांची पुण्याई किती हें भगवंताला ठाऊक! मला इतकें ठाऊक आहे, कीं आपल्या पापपुण्याप्रमाणें दु:खें आणि सुखें आपल्याला मिळत असतात! नेहमीं पुण्याचरण करीत जा म्हणजे देव तुमचें कल्याण करील." असें म्हणून त्यांच्या नेहमींच्या वहिवाटीप्रमाणें 'यत्र योगेश्वर: कृष्णो' हा श्लोक त्याला सांगून त्याच्याकडून म्हणवून घेतला आणि निरोप दिला. त्या दिवशीं सर्व मठवासीयांना शिकरणीचा प्रसाद मिळालाच, पण भटजी-महाराजांची वाक्सिद्धि पाहून गणपतिबुवा त्या दिवसापासून ईश्वराचे विरक्त निरिच्छ आणि एकनिष्ठ भक्त झाले! ह्या वृत्तान्तांत कार्यकारणभावाची

उपपत्ति अशी कीं शिष्याची वासना शिकरण खाण्यावर गेल्याचें कळल्यावर त्याला शिकरण मिळो अशी महाराजांनीं मनांत इच्छा केली, ह्या सात्त्विक इच्छेचे सूक्ष्म तरंग सभोंवार पसरूं लागले. शिकरण मिळो ह्या संकल्पांत दूध मिळो, केळीं मिळोत आणि गूळ मिळो असे तीन पोटसंकल्प असल्यामुळें प्रत्येक संकल्पाला अनुकूल असलेल्या भिन्न मनांत दुसऱ्या दिवशीं दूध, केळीं, गूळ नेऊन देण्याच्या ऊर्मि उत्पन्न झाल्या आणि तिहींचें पर्यवसान वरीलप्रमाणें घडून आलें! अशा गोष्टी सत्यनिष्ठ व्यक्तींच्या जीवनांत घडलेल्या अनेक वेळां आढळतात! तात्पर्य आपल्या तोंडून सहज निघालेल्या शब्दानुसार किंवा इच्छापूर्वक उच्चारलेल्या शब्दानुसार बाह्य सृष्टींत गोष्टी घडून येतात असें ज्या मानानें आढळेल त्या मानानें सत्यव्रत आपल्या हातून पाळलें जात आहे असें समजावें.

अस्तेयव्रताचें फल कोणतें तें पुढील सूत्रांत सांगितलें आहे—

अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम् ॥ ३७ ॥

सूत्रार्थ—योगाभ्यासी साधकाच्या चित्तांत अस्तेयवृत्ति सुप्रतिष्ठित झाली म्हणजे पृथ्वीवरील रत्नें म्हणजे रत्नांनीं उपलक्षित असलेली सर्व साधनसंपत्ति (त्यानें तिचा अभिलाष केला नसूनहि) त्याच्यापुढें उपस्थित होते.

विवरण—देहाचें आणि मनाचें धारण, रक्षण आणि पोषण होण्यास अवश्य असलेल्या विषयसेवनाव्यतिरिक्त इतर विषयसेवनाकडे ज्याचें मन केव्हांहि वळत नाहीं त्याच्या ठिकाणीं अस्तेयवृत्ति पूर्णपणें बाणली असें समजावें. अशा योग्याच्या चित्तांत जगांतील सर्व संपत्तीविषयीं निरभिलाषा बाणलेली असते. असा योगी समाहित अवस्थेंत असला म्हणजे धारणा, ध्यान आणि संप्रज्ञात समाधि ह्या अन्तरंग साधनांनीं निर्बीज असंप्रज्ञात समाधिद्वारा कैवल्यानुभव घ्यावयाचा हेंच एकमेव ध्येय त्याच्यापुढें असतें. प्रारब्धानुसार तो जेव्हां देहभानावर येईल आणि प्राप्त जगद्व्यवहार करीत असेल तेव्हां व्यष्ट्यहंभाव त्यागपूर्वक समष्टीशीं समरस राहून 'सर्वभूतहिते रतः' राहणें हें त्याचें ध्येय असतें. ह्यामुळें असें होतें कीं, प्रसंगानें एखाद्याची योग्यता पाहून त्यावर अनुग्रह करण्याची जर योग्याला

इच्छा झाली तर पृथ्वीवरील 'रत्न' ह्या शब्दानें उपलक्षित होणारी साधनसंपत्ति त्या योग्यापाशीं उपस्थित होते. 'यं यं कामं कामयते सोऽस्य संकल्पादेव समुत्तिष्ठति' 'तो ज्या ज्या कामाची इच्छा करतो, तो तो काम त्याच्या केवळ संकल्पानेंच त्याच्यापुढें उपस्थित होतो.' योग्याच्या ठिकाणीं असलें सामर्थ्य प्रकट होण्याचें कारण असें कीं त्याला कोणताहि काम स्वतःकरितां कधींच नको असतो. ईश्वरी शक्तीकडून ज्यावर अनुग्रह व्हावयाचा असेल त्यावर तो अनुग्रह कशाचाहि अभिलाष न करणाऱ्या आणि ईशशक्तीशीं समरसता पावलेल्या योग्याकडून करवावा असा ईश्वरी संकेत असतो. म्हणून पृथ्वीवरील सर्व संपत्ति त्या योग्याजवळ उपस्थित होत असते. घळींत श्रीरामचंद्र-प्रभूंचें ध्यान करीत बसलेल्या श्रीसमर्थ रामदासस्वामींच्या दर्शनाच्या इच्छेनें डोंगरकड्यांमधून उन्हातान्हांतून मागोसा घेत आलेल्या श्रीशिवरायाकडे पाहून समर्थांनीं आपल्या कुबडीनें शेजारचा एक धोंडा दूर केला तोंच त्या खालीं थंड पाण्याचा झरा निघाला आणि महाराजांनीं तें थंड, मधुर आणि स्वच्छ जल प्राशन करून आपला शिणवटा घालविला, अशांसारख्या ज्या कथा योग्यांच्या चरित्रांतून आढळतात त्यांची उपपत्ति ह्या सूत्रावरून नीट लागते. तो योगी त्या संपत्तीविषयीं स्वतःच्या उपभोगाकरितां अभिलाष धरील तर तें अस्तेयव्रताशीं विसंगत होऊन त्या व्रताचा भंग होईल आणि मग त्याच्या ठायीं 'सर्वरत्नोपस्थानम्' हें फल नांदूं शकणार नाहीं. तेव्हां विषयांविषयीं आपण स्वतः निरभिलाष असतांना जगदुपकार करण्यासाठीं जेव्हां आपल्यापाशीं भोगसाधनें सहजपणें उपस्थित होऊं लागतात तेव्हां अस्तेयव्रत सुस्थिर होत चाललें आहे असें समजावें.

पुढील सूत्रांत ब्रह्मचर्याचें फल सांगितलें आहे —

ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः ॥ ३८ ॥

सूत्रार्थ — ब्रह्मचर्यव्रत सुप्रतिष्ठित झालें असतां त्या योग्याला वीर्य म्हणजे सामर्थ्य आणि उत्साह हीं प्राप्त होतात.

विवरण — योगाच्या आठ अंगांत अहिंसादि पांच व्रतांचें फार महत्त्व आहे आणि त्या पांचांतहि ब्रह्मचर्याचें तर अत्यंतात्यंत महत्त्व आहे.

किंबहुना थोडी अतिशयोक्ति पत्करून असेंहि म्हणतां येईल कीं योगाचीं इतर सर्व अंगें यथावत् पाळलीं जात आहेत पण ब्रह्मचर्यव्रत मात्र नीट पाळलें जात नाहीं, तर सर्व योगाभ्यास व्यर्थ होईल; इतकेंच नव्हे तर तो साधक योगभ्रष्ट आणि अधःपतितहि होईल! आणि उलट एक ब्रह्मचर्यव्रत जर उत्कृष्ट रीतीनें पाळलें जाईल तर त्या साधकाच्या हातून इतर सर्व अंगांचें अनुष्ठान उत्तरोत्तर उत्तम प्रकारें होत जाऊन त्याचा असंप्रज्ञात समाधींत फार लवकर प्रवेश होईल आणि तेथें आत्मसाक्षात्कार होऊन तो साधक ह्याच जन्मीं कृतार्थ होईल! उग्र तपश्चर्या चालली असतांना अप्सरेचें दर्शन घडतांच तिच्याकडे कामुक वृत्तीनें पाहण्याचा 'प्रेक्षण' हा ब्रह्मचर्यविघातक 'दोष' विश्वामित्र मुनींच्या हातून घडला; ह्यामुळें ते मुनि योगभ्रष्ट तर झालेच, पण त्या अप्सरेसह स्वर्गांत राहण्यास सापडावें म्हणून तिचें कुत्रें होऊन तिच्यासह स्वर्गांत जाण्याचें मान्य करण्याइतका त्यांचा अधःपात झाल्याचें आख्यायिका सांगते. ह्याच्या उलट इंद्र आणि विरोचन ह्यांच्या आख्यायिकेंत ब्रह्मचर्याचें महत्त्व किती असतें हें स्पष्ट झालें आहे. 'जो आत्म्याला जाणतो त्याला सर्व लोक आणि सर्व काम प्राप्त होतात' हें प्रजापतीचें वाक्य कानीं पडल्यावर अशा त्या आत्म्याचें ज्ञान व्हावें म्हणून देवाधिपति इंद्र आणि असुराधिपति विरोचन प्रजापतीपाशीं आले. ब्रह्मचर्यानुष्ठानपूर्वक बत्तीस वर्षेंपर्यंत गुरुसेवा केल्यानंतर प्रजापतीनें त्यांस शाखाचंद्रन्यायानें आत्मोपदेश केला. आसुरी वृत्तीमुळें विरोचन तेवढ्या उपदेशानें तृप्त होऊन देहात्मवादी बनला. इंद्र दैवी स्वभावाचा असल्यामुळें त्याचें तेवढ्या उपदेशानें समाधान न झाल्यानें तो प्रजापतीकडे पुनः गेला. ह्याप्रमाणें तो एकूण चार वेळां प्रजापतीकडे गेला; पहिल्या तीन खेपांस प्रत्येक वेळीं बत्तीस वर्षें आणि चौथ्या खेपेस पांच वर्षें ह्याप्रमाणें एकून एकशें एक वर्षें ब्रह्मचर्य पाळल्यानंतर इंद्राला यथावत् आत्मज्ञान होऊन तो कृतार्थ झाला!

ब्रह्मचर्य न पाळल्यानें योगभ्रष्टता आणि पातित्य कां येतें आणि पाळण्यानें आत्मसाक्षात्कार सुलभ कां होतो ह्याचा बीजमंत्रच ह्या सूत्रांत सांगितला आहे. ब्रह्मचर्यापासून वीर्यलाभ होतो आणि ह्या लाभामुळें योगांत प्रगति शीघ्रतया होऊन आत्मसाक्षात्कारांत तिचें पर्यवसान होतें हा तो बीजमंत्र होय. शरीरांत सामर्थ्य उत्पन्न होणें, मनांत इंद्रियदमनाचें सामर्थ्य उत्पन्न होणें आणि हीं दोन्हीं सामर्थ्यें उपयोगांत आणण्याचा उत्साह

वाटून तीं उपयोगांत आणणें हें वीर्यामुळें घडत असतें. योगांतील संप्रज्ञात आणि असंप्रज्ञात समाधींतील पुढील पुढील भूमिकांत प्रगति होण्यास आसनजय आणि प्राणजय ह्यांची फार आवश्यकता असते. शरीर निकोप आणि सामर्थ्यवान् असेल त्या मानानेंच ह्या गोष्टी साधतील. तसेंच स्वभावतः बहिर्मुख असलेलीं इंद्रियें आणि मन ह्यांची विषयांकडील ओढ आवरून त्यांना अंतर्मुख करण्यास मोठेंच इंद्रियदमनसामर्थ्य लागतें. हीं दोन्हीं सामर्थ्यें अंगीं असूनहि जर त्यांचा योग्य कारणीं उपयोग करण्याविषयीं उत्साह न वाटेल आणि त्याचें पर्यवसान प्रत्यक्ष कृतींत न होईल तर तीं सामर्थ्यें अंगीं असूनहि व्यर्थ होत. वीर्यलाभामुळें शरीर निकोप आणि समर्थ होतें, मनाच्या ठिकाणीं इंद्रियदमनाचें सामर्थ्य आणि अंतर्मुखता निर्माण होते, योगांगानुष्ठानानें मी आत्मसाक्षात्कारापर्यंत निश्चित जाऊन पोहोंचेन अशी हुरूप वाटूं लागते आणि दीर्घकाल, निरंतर आणि सत्कारपूर्वक असा योगाभ्यास हातून प्रत्यक्षपणें घडूं लागतो. मागें पान १, सूत्र २० मध्यें असंप्रज्ञात समाधि प्राप्त होण्यासाठीं जी सामग्री आवश्यक म्हणून सांगितली आहे त्यांत श्रद्धा इत्यादिकांसमवेत वीर्याचा निर्देश ह्यासाठींच केलेला आहे. तेव्हां ब्रह्मचर्य हें असें कांहीं अद्भुत व्रत आहे कीं तें जितकें अधिक कसोशीनें पाळलें जाईल तितका अधिक वीर्यलाभ होऊन वरील फलें तितक्या अधिक प्रमाणांत प्राप्त होतील; आणि हीं फलें ज्या मानानें लाभतील त्या मानानें आपल्या हातून ब्रह्मचर्यव्रताचें अनुष्ठान घडत आहे असें समजावें. अर्थात् योगाभ्यासाविषयीं हुरूप न वाटेल आणि प्रत्यक्ष अभ्यास हातून न घडेल तर आपल्याकडून ब्रह्मचर्य नीट पाळलें जात नाहीं असें निश्चित समजून तें पाळण्याविषयीं अधिक दक्ष राहावें. हें ब्रह्मचर्य कसें पाळावयाचें आणि त्यापासून वीर्यलाभ कसा होतो इत्यादि विवेचन मागें पान १, सूत्र ३० मध्यें आणि भूमिकेंत सविस्तरपणें झालें असल्यानें येथें त्याची पुनरुक्ति करण्याचें कारण नाहीं.

पुढील सूत्रांत अपरिग्रहाचें फल सांगितलें आहे —

अपरिग्रहस्थैर्ये जन्मकथन्तासंबोधः ॥ ३९ ॥

सूत्रार्थ — अपरिग्रह स्थिर झाला असतां पूर्वींचे जन्म कसकसे होते आणि पुढील जन्म कसकसे येतील ह्याविषयींचें ज्ञान होतें.

विवरण—अस्तेयव्रत उत्तम रीतीनें पाळलें जाण्यास भोगसाधनांचा संग्रह म्हणजेच परिग्रह हा मोठा अडथळा असतो. कारण भोगसाधनें जवळ असलीं म्हणजे त्यांचा उपभोग घेण्याकडे मनाची धाव राहणारच. घरांत फोनोग्राफ किंवा रेडिओ असला म्हणजे गाणीं किंवा वार्ता ऐकण्याची एखाद्या वेळीं तरी लहर येणारच ! आणि अमोल आयुष्यांतील थोडा तरी काळ त्या लहरीनुसार अनवश्यक गोष्टींत जाणार ! ह्यासाठीं आपलें शरीर आणि मन ह्यांचें धारण, रक्षण, पोषण आणि संवर्धन ह्या गोष्टींस ज्या भोगसाधनांची आवश्यकता नसेल त्यांचा संग्रहच करावयाचा नाहीं असा संकल्प करून जो साधक तो निग्रहपूर्वक पाळील त्याच्याजवळ, तो ज्या पदार्थांना ‘ मम ’ म्हणजे ‘ माझें ’ असें म्हणूं शकेल अशा पदार्थांची संख्या फारच कमी होत जाते. देहावर ‘ अहं–ता ’ असणें आणि तदितर पदार्थांवर ‘ मम–ता ’ असणें हे दोन मोठे प्रतिबंध मोक्षाच्या आड आलेले असतात, आणि हे प्रतिबंध नाहींसे व्हावेत म्हणूनच साधक योगाभ्यासांत प्रवृत्त झालेला असतो. सास्मितसमाधिपर्यंत गेल्यावर अहं–ता फारच विरलभावास प्राप्त होते आणि असंप्रज्ञात समाधींत तर ती विलीनभावासच प्राप्त होते. आंतून अशा मार्गानें अहं–ता हा प्रतिबंध नाहींसा होतो तर बाहेरून अपरिग्रहव्रतानें बाह्य साधनांचा संकोच झाल्यानें मम–ता दोष जीर्ण होत असतो. अशा प्रकारें ह्या उभयविध साधनांमुळें साधकाची आंतून बाहेरून “ सदा सर्वदा मोकळी वृत्ति ” राहूं लागते. योगाभ्यासाला लागण्यापूर्वीं अशी मोकळी वृत्ति केव्हांच नसते. जो देह प्राप्त झालेला असतो त्यावर अहंता आणि तदितर प्राप्त वस्तूंवर ममता ह्यांचे संस्कार इतके दृढ आणि जागृत असतात कीं त्यांच्याखालीं मागील अनेक जन्मांतील संस्कार गाढ प्रसुप्त अवस्थेंत असतात; इतके कीं त्यांची नुसती गंधवार्ताहि आपल्यास नसते. साधकाची वृत्ति समाधीच्या अभ्यासामुळें आंतून अहंतेच्या आवरणांतून आणि अपरिग्रहव्रतामुळें बाहेरील ममतेपासून अशी आंतून बाहेरून मोकळी झाल्यानें त्याखालीं दडपलेले जन्मांतरीचे संस्कार त्या साधकाला हळूहळू गोचर होऊं लागतात. कोणतेहि प्राचीन संस्कार गोचर होणें म्हणजे ते स्मरणरूपानें चित्तांत स्फुरूं लागणें होय. अशा रीतीनें ह्या जन्माशीं संबंध नसलेले संस्कार चित्तांत स्मरणरूपानें स्फुरूं लागले म्हणजे त्यांवरून पूर्वजन्माची ‘ कथं–ता ’ कळूं लागते. आपलें अंतःकरण म्हणजे जिच्यांत मागील जन्मांतील संस्कारचित्रें साठवून

टेविलीं असतात अशी जणूं एखादी पेटीच असते, आणि आपला मेंदू हा एक प्रकारचा छायाचित्रें घेणारा 'कॅमेरा' असतो. पांच इंद्रियांच्या द्वारा जे अनुभव घडत असतात त्यांचे संस्कार ह्या मेंदूरूप कॅमेऱ्यानें बुद्धीवर उमटत असतात. जे नवे संस्कार असतात ते अगदीं वर असल्यानें वाटेल तेव्हां स्मृतिरूपानें चित्तांत उमटतात आणि म्हणून ते उदार ह्या अवस्थेंत असतात. नव्या नव्या संस्कारांखालीं दडपले जाणारे जुने संस्कार विस्मृतीच्या कक्षेंत जात असतां ते क्रमानें विच्छिन्न आणि तनु ह्या अवस्थांस प्राप्त होऊन अंतीं प्रसुप्तावस्थेंत जाऊन राहतात. (ह्या अवस्थांचें विवरण ह्या पादाच्या चौथ्या सूत्रांत झालें आहे.) कॅमेरा लावून काढून घेतलेलीं छायाचित्रें आपण क्रमशः एका पेटींत सारखीं एकावरएक लावून टेविलीं तर अगदीं अलीकडे काढलेलीं चित्रें सर्वांच्या वर असतील तीं आपल्या स्मरणांत असतील, आणि तीं पाहिजे तेव्हां काढून पाहतां येतील आणि मग तीं कोणाचीं, कोठें, केव्हां काढलीं, इत्यादीचा बोध आपणांस होईल. ज्या मानानें चित्र जुन्या काळांतलें असेल त्या मानानें तें खालीं खालीं असेल, त्याची आठवण आपल्यास कमी कमी होत जाईल; तें काढून पाहणें झालें तर वरील चित्रें दूर करावीं लागतील आणि मग तें कोणाचें, केव्हां, कोठें काढलें, इत्यादींचा बोध आपणांस होईल. अति पूर्वीच्या काळांत काढलेलीं छायाचित्रें तर फारच खालीं राहतील, त्यांची आठवणहि बुझलेली असेल! तथापिहि त्यांच्यावरचीं छायाचित्रें बाजूला काढून त्यांच्याकडे निरखून पाहून जरा आठवण केली तर तीं कोणाचीं, कोठें, केव्हां काढलीं ह्याचें ज्ञान आपल्या चित्तांत स्फुरेल! नेमका अगदीं हाच प्रकार अपरिग्रह हें व्रत स्थिर झालें म्हणजे घडून येत असतो. भोगसाधनांचा संग्रह करावयाचाच नाहीं असा निश्चय पाळला म्हणजे मम-ताभावास आणि योगाभ्यासानें अहं-ताभावास, विरलता प्राप्त होते आणि पुढें पुढें ते दोन्ही भाव नष्टप्राय होतात. प्रकृत देहादिकांवरील अहंता आणि स्त्री, पुत्र, क्षेत्र, वित्त, इत्यादिकांवरील ममता हे दोन्ही भाव निरस्त होतांच त्यांच्या-खालीं दडले गेलेले पूर्वजन्मांतील अनेक संस्कार चित्तावर सहजपणें आरूढ होऊं लागतात. ह्या संस्कारांवरून ते कोणत्या परिस्थितींत झाले ही स्मृति जागी होते. स्मृतीचा प्रकार असा असतो कीं ती एकेका गोष्टीची तुटक तुटक न होतां, ती गोष्ट ज्या घटनेंतील एक दुवा असते त्या सबंध घटनेची आठवण होत असते. बाळपणीं ज्या घरांत खेळलों-बागडलों त्या

घरीं कित्येक वर्षांनीं गेलों असतां आपणांस लहानपणची एखादी गोष्ट स्मरते आणि ती स्मरतांच तिच्याशीं संलग्न असलेला प्रसंग आणि त्या प्रसंगांतील स्थल, काल, व्यक्ति, इत्यादि सर्वांचें आपणांस लागलींच स्मरण होतें. प्रस्तुत विषयांतहि असेंच घडत असतें. जन्मांतरीचा एखादा संस्कार जागा होतांच तो संस्कार कोठें, केव्हां, कसा घडला इत्यादींच्या आठवणी पाठोपाठ होतात; ह्या सर्व आठवणी चित्तावर आरूढ होणें हाच जन्मकथंता-संबोध होय. हे संस्कार जागे झाल्यावर त्यांतील विशेष उत्कट संस्कार असतील तदनुसार पुढील जन्मांविषयीं जो अंदाज वाटतो तो पुढील जन्माचा कथंता-संबोध होय. मागें अनंत जन्म झालेले असतात तेव्हां ह्या सर्व जन्मांतील सर्व संस्कार जागे होणें हें शक्यच नाहीं, तेव्हां ज्या जन्मांच्या कथंतेचा संबोध होतो त्यावरून प्राचीन, वर्तमान आणि पुढील जन्मांचा सामान्य संबोध इतकाच होतो कीं —

मातापितृसहस्राणि पुत्रदारशतानि च।
संसारेष्वनुभूतानि यान्ति यास्यंति चापरे ॥

पूर्वानुभवस्मरणानें ह्याप्रमाणें ज्ञान होणें हाच जन्मकथतासंबोध होय. अपरिग्रहस्थैर्यानें अशा प्रकारचा जन्मकथंतासंबोध होत असतो आणि तो झाला म्हणजे योग्याचें चित्त कोणत्याच विषयांत गुंतलें जात नाहीं.

शारीरिक आणि मानसिक अशा दोन प्रकारच्या शौचांपैकीं शारीरिक शौचाचें फल कोणतें तें पुढील सूत्रांत सांगितलें आहे —

शौचात्स्वांगजुगुप्सा परैरसंसर्गः ॥ ४० ॥

सूत्रार्थ — शारीरिक शौच पाळल्यानें आपल्या स्वतःच्या अंगांविषयीं एक प्रकारची घृणा (देह किती घाणेरडा आहे अशी किळस) उत्पन्न होते. त्याचप्रमाणें शौचधर्म न पाळणाऱ्या लोकांशीं संसर्ग न ठेवण्याची वृत्ति बळावते.

विवरण — सूर्यप्रकाश, पाणी, वायु, इत्यादिकांनीं शरीराची शुद्धि करणें हें शरीरनिष्ठ बाह्य शौच होय. शरीर स्वच्छ आणि निरोगी राहण्या-साठीं अशा शौचाची अत्यंत आवश्यकता असते. शरीर आणि मन हीं

प्रतिसंवेदी असतात. शरीर स्वच्छ आणि निरोगी असेल तर मन प्रसन्न राहतें आणि मन प्रसन्न ठेविलें तर शरीर स्वच्छ ठेवण्याकडे प्रवृत्ति होते आणि शारीरिक स्वच्छतेमुळें आरोग्य लाभतें. अशा प्रकारें शरीर आणि मन हीं प्रतिसंवेदी असलीं तरी मन प्रसन्न ठेवणें ह्यापेक्षां शरीर स्वच्छ राखणें हें अधिक सुकर असतें, म्हणून योगाभ्यासूनें शारीरिक स्वच्छतेकडे प्रथम लक्ष ठेवावें, म्हणजे ती मनःप्रसादाला उपकारक झाल्याविना राहात नाहीं. पण शौचाचें हें अवांतर फल होय. त्याचें मुख्य फल म्हणजे आपल्या स्वतःच्या अंगांविषयीं घृणा उत्पन्न होणें आणि मलिन माणसांचा संसर्ग टाळण्याची प्रवृत्ति होणें हें होय. योगांत प्रवृत्त झालेल्या प्राथमिक अवस्थेंतील साधकाला देह म्हणजे कांहीं आपण नव्हे हें विचाराच्या कक्षेंत पटलें असलें तरी त्याचा अभिनिवेश हा क्लेश (पाद २, सूत्र ९) क्षीण झालेला नसतो. ह्यामुळें तो देहालाच आपण आत्मा असा अध्यास पावून जगद्व्यवहार करीत असतो. अशुचि वस्तूंचा संसर्ग झाला असतां ‘ मला अशुचि वस्तूचा संसर्ग झाला आहे तेव्हां मला आतां स्नान करावयास पाहिजे ’ ‘ मी आतां स्नान केल्यानें शुद्ध झालों आहें ’, इत्यादि प्रकारांनीं तो जेव्हां विचार आणि आचार करीत असतो तेव्हां तो देहाला उद्देशूनच ‘ मी ’ ‘ मला ’ असें म्हणत असतो. ही देहात्मबुद्धि म्हणजेच अविद्या होय. शौचधर्म पाळीत गेल्यानें एका अगदीं अनपेक्षित रीतीनें ही देहात्मबुद्धि शिथिल होण्याला कारण घडत असतें. देह हा स्वभावतः मलिनच आहे. त्याला स्वच्छ ठेवण्याचा कितीहि प्रयत्न केला तरी तो पुनः मलिन होतच असतो. रक्त, मांस, त्वचा, अस्थि, मज्जा, इत्यादि अमेध्य वस्तूंचा देह हा एक गोळाच असल्यानें त्याच्या ठिकाणीं असलेल्या छिद्रांतून ह्या मलिन वस्तूंचे मल निरंतर स्रवत असतात. दोन डोळे, दोन कान, दोन नाकपुड्या, तोंड आणि दोन मल-मूत्र-द्वारें अशा नऊ छिद्रांतून शरीरांतील वियुक्त झालेला मल निरंतर बाहेर स्रवत असतो; इतका कीं जर एखादा दिवस ह्या मलांचें क्षालन न केलें तर तें शरीर दुर्गंधीनें भरून जाईल ! त्याचप्रमाणें शरीरावर असंख्य रोमरंध्रें आहेत. त्यांतूनहि घामाच्या रूपानें शरीरांतील मल सतत बाहेर पडत असतात. पाणी, काळी माती, शिकेकाई, साबण, इत्यादिकांच्या साहाय्यानें शरीराला घासून पुसून कितीहि स्वच्छ केलें तरी थोड्याच काळांत तें पुनः अस्वच्छ होतेंच. रोग झाले तरी औषधांचा उपयोग ज्यांना निषिद्ध असतो अशा संन्याश्यांना त्रिकाळ

स्नान सांगितलें आहे तें असलें घाणेरडें शरीर स्वच्छ आणि निरोगी राहावें म्हणूनच होय. सर्वसामान्य माणसांनींहि प्रतिदिवशीं स्नान न केलें तर शरीर किती घाण होतें हें अनुभवास येतेंच. अशा प्रकारें अत्यंत मलिन असलेलें हें शरीर कितीहि स्वच्छ ठेवण्याचा प्रयत्न केला तरी पुनः मलिन होतेंच. हा प्रकार सतत घडत गेल्यानें शरीराची नेहमीं स्वच्छता राखणाऱ्या साधकाच्या मनांत शरीराविषयीं एक प्रकारची घृणा म्हणजे किळस उत्पन्न होते. मग त्याच्या मनांत असे विचार उत्पन्न होऊं लागतात कीं "अरेरे! ज्या देहाला आपण नेहमीं 'मी' 'मी' म्हणून समजत असतों तो देह किती बरें घाणेरडा आहे! रक्त, मांस, मज्जा, इत्यादि अत्यंत अमेध्य पदार्थांचा तो बनलेला असून त्याच्या नवछिद्रांतून शरीरांतील घाण तर बाहेर सारखी पडत असते. असल्या ह्या घाणेरड्या देहाला 'मी' 'मी' म्हणणें हें माझें केवढें गाढ अज्ञान आहे! हा देह अत्यंत मलिन आहे आणि मी आत्मा तर अत्यंत निर्मल आहें! मी आत्मा ह्या देहांत नांदतों आहें म्हणून तर देह सजीवसा भासतो. देहांतून जीवज्योति निघून गेली कीं तो देह कुजूं लागतो आणि त्याला घाण सुटूं लागते. अशा ह्या मलिन देहाला 'मी' 'मी' म्हणणें इतःपर पुरे झालें. देहासंबंधीं असा उबग वाटूं लागणें ही प्रकृत सूत्रांत सांगितलेली जुगुप्सा होय. आत्मज्ञानाला देहवासना, शास्त्रवासना आणि लोकवासना ह्या तीन प्रकारच्या वासनांमुळें प्रतिबंध होत असतो. शौचव्रत उत्तम प्रकारें पाळलें जाऊं लागलें म्हणजे वरील प्रकारची जुगुप्सा चित्तांत उत्पन्न होते आणि तिच्यामुळें साहजिकच वरील देहवासना कमी होऊं लागते. नंतर प्रारब्धानुसार प्राप्त कर्मांचें आचरण करीत असतां व्यवहारदृष्टीनें देहाला उद्देशून जरी आपण 'अहं' अशी वृत्ति धारण करीत असलों तरी वर सांगितलेल्या जुगुप्सेच्या संस्कारामुळें 'हा मलिन देह मी नसून त्याचा साक्षी जो आत्मा तो मी आहें' असें अनुसंधान आपण राखूं शकतों. अशा रीतीनें अनात्मभूत देहाविषयीं वाटणाऱ्या आत्मबुद्धीला शैथिल्य प्राप्त करून देणारी 'जुगुप्सा' चित्तांत उत्पन्न होणें हें शौचव्रतापासून मिळणारें पहिलें फल होय.

स्वतःच्याच देहाविषयीं अशी जुगुप्सा वाटूं लागली म्हणजे साहजिकच इतरांशीं आपला संसर्ग येऊं नये अशी बुद्धि उत्पन्न होते. अनेक प्रकारांनीं देहशुद्धि करीत असूनहि पुनः देह मलिन होतोच, ह्यामुळें जेथें स्वच्छ ठेवल्या जाणाऱ्या स्वतःच्या देहाविषयींच अशी जुगुप्सा वाटते तेथें

जे लोक शौचादिधर्म आपल्या इतक्या कसोशीनें पाळीत नसल्यामुळें त्यांचीं शरीरें मलिन राहतात आणि सात्त्विक आहारविहारादिकांच्या अभावामुळें ज्यांचीं शरीरें दुर्गंधि पसरवीत असतात त्यांच्याविषयीं ह्या साधकाला फारच किळस वाटणें अगदीं स्वाभाविक होय. अशा लोकांशीं आपला संसर्ग येऊं नये असें वाटणें आणि त्यामुळें असा संसर्ग टाळणें हा असंसर्ग होय. शौचधर्म पाळीत गेल्यानें ही असंसर्गबुद्धि उत्पन्न होणें हें त्याचें दुसरें फल होय.

पुढील सूत्रांत मानसशौचाचें फल सांगितलें आहे —

सत्त्वशुद्धिसौमनस्यैकाग्र्येंद्रियजयात्मदर्शन-योग्यत्वानि च ॥ ४१ ॥

सूत्रार्थ — मानसशौच पाळल्यामुळें चित्ताचें उपादान कारण असलेला जो सत्त्वगुण त्यांतील रजस्तमोमल नाहींसे होऊन तो शुद्धतर होत जातो, त्यामुळें सौमनस्य म्हणजे मनाची प्रसन्नता होते, आणि चित्ताची एकाग्रता साधते, इंद्रियें आपल्या स्वाधीन राहूं लागतात आणि ह्या सर्व अनुकूल सामग्रीमुळें आत्मतत्त्वाचा साक्षात्कार होण्याची पात्रता साधकाच्या अंगीं आणते.

विवरण — स्थावरजंगमात्मक सृष्टींतील सर्व पदार्थ त्रिगुणात्मक आहेत. अंतःकरण हें त्या सृष्ट वस्तूंपैकींच एक असल्यानें तेंहि त्रिगुणात्मकच आहे; तथापि त्याची उत्पत्ति पंचतन्मात्रांच्या सात्त्विक अंशापासून झालेली असल्यानें त्यांत सत्त्वगुण प्राधान्यानें नांदत असतो आणि रज आणि तम गौणत्वानें नांदत असतात. प्रकाशशीलता हा सत्त्वाचा धर्म असल्यामुळें अंतःकरणांत प्रकाशशीलता म्हणजे ज्ञानवत्ता नांदत असते. अंतःकरणाची हीच प्रकाशशीलता इंद्रियांच्या द्वारा बाह्य वस्तूंवर 'हें अमुक आहे' असा प्रकाश पाडीत असते. बाह्य वस्तूंचा असा प्रकाशात्मक व्यवहार हा अंतःकरणाचा सामान्य धर्म होय. चित्त, मन, बुद्धि आणि अहंकार हे चार आविष्कार अंतःकरणाचे विशेष धर्म होत. अंतःकरणाचे उपादानभूत

मूल घटक जे त्रिगुण ते ह्या चारहि आविष्कारांत प्रतीत होत असतात. त्यांत सत्त्वगुणाच्या आधिक्यानें यम, नियम, अमानित्व, इत्यादि सात्त्विक वृत्ति उत्पन्न होत असतात; रजोगुणाच्या आधिक्यानें काम, क्रोध, इत्यादि घोर वृत्ति उत्पन्न होतात आणि तमोगुणाधिक्यानें अज्ञान, आलस्य, इत्यादि मूढ वृत्ति निर्माण होत असतात. ह्या घोर आणि मूढ वृत्ति चित्तांत जोंपर्यंत उठत असतात तोंपर्यंत चित्तोपादानभूत सत्त्वांत मालिन्य आहे असें समजावें. घोर आणि मूढ वृत्ति उत्पन्न होणें हेंच तें मालिन्य होय. मागें सांगितलेल्या उपायांनीं अंतःशौच साधलें म्हणजे चित्तांतील वरील घोर आणि मूढ वृत्ति कमी होऊं लागतात हीच त्या सत्त्वगुणाची शुद्धि होय. चित्तोपादानभूत सत्त्वगुणाची शुद्धि झाली असतां सौमनस्य प्राप्त होतें. मागें पाद १, सू. ३१ मध्यें दौर्मनस्य म्हणून जो एक उपद्रव सांगितला आहे त्याच्या अगदीं उलट असें हें सौमनस्य असतें. अंतःकरणांतील सत्त्वाची शुद्धि झाल्यामुळें —

> **तत्र सत्त्वं निर्मलत्वात्प्रकाशकमनामयम् ।**
> **सुखसंगेन बध्नाति ज्ञानसंगेन चानघ ॥**

ह्याची प्रतीति येऊन अंतःकरणांत अगदीं सहजपणें प्रसन्नता, संतोष आणि शांति नांदूं लागतात. हेंच सौमनस्य होय. मूढ वृत्ति नाहींशा झाल्यानें चित्तजाड्य नाहींसें झालेलें असतें, घोरवृत्तींच्या उपशमामुळें चित्ताची बाह्य विषयांकडील ओढ संपलेली असते आणि सौमनस्यामुळें चित्त सहजच प्रसन्न, शांत आणि स्थिरभावास प्राप्त झालेलें असतें, ह्यामुळें तें एखाद्या आलंबनावर लावतांच त्याचें ऐकाग्र्य लगलींच घडून येतें. इंद्रियांच्या द्वारा चित्तच ग्राह्य विषयांचें ग्रहण करीत असतें. पण तें चित्तच आलंबनावर स्थिर होऊन तेथें त्याची तन्मयता झाली असतां इंद्रियें आपोआप व्यापारशून्य होतात; हाच इंद्रियजय होय. इंद्रियांची निर्व्यापारावस्था हा समाहित अवस्थेंतील इंद्रियजय होय. व्युत्थानावस्थेंत इंद्रियद्वारा विषयांचें सेवन प्रारब्धानुसार घडत असतेंच. ह्या अवस्थेंतील जितेंद्रिय पुरुषाचें लक्षण असें कीं —

> **श्रुत्वा स्पृष्ट्वा च दृष्ट्वा च भुक्त्वा घ्रात्वा च यो नरः ।**
> **न हृष्यति ग्लायति वा स विज्ञेया जितेन्द्रियः ॥**
>
> [मनुस्मृति २।९८]

स्तुति-निंदा ऐकिली असतां, मऊ-खरखरीत, इत्यादि पदार्थांना स्पर्श झाला असतां, सुरूप-कुरूप दृष्टीस पडलें असतां, सुग्रास-कदन्न खावें लागलें असतां आणि सुगंध-दुर्गंध आला असतां त्याच्या चित्तांत हर्ष-विषाद उत्पन्न होत नाहींत. अंतःशौच पाळणाऱ्याला अशा प्रकारचा इंद्रियजय प्राप्त होत असतो. अशा प्रकारें सत्त्वशुद्धि, सौमनस्य, ऐकाग्र्य आणि इंद्रियजय इतकी साम्रमी सिद्ध झाल्यावर असंप्रज्ञात समाधि द्वारा आत्मदर्शन घडण्याची योग्यता त्या साधकाच्या अंगीं येते. अंतःशौचापासून हीं सर्व उत्कृष्ट फळें प्राप्त होत असल्यामुळें तें राखण्याचा साधकानें उत्कट प्रयत्न करीत असावें, आणि जोंपर्यंत हीं फळें दृष्टीस पडणार नाहींत तोंपर्यंत अंतःशुद्धि झाली नाहीं असें समजून ती साधण्याविषयींच्या प्रयत्नांत शिथिलता येऊं देऊं नये.

पुढील सूत्रांत संतोषाचें फळ सांगितलें आहे --

संतोषादनुत्तमः सुखलाभः ॥ ४२ ॥

सूत्रार्थ — ज्यापेक्षां अधिक श्रेष्ठ असें सुख नाहीं तें अनुत्तम सुख होय. अशा अनुत्तम सुखाचा लाभ संतोषवृत्ति ठेवल्यानें होतो.

विवरण — प्राप्त परिस्थितींत आनंद मानणें हा संतोष होय. अशी संतोषवृत्ति निरंतर राहूं लागली म्हणजे अंतःकरणांतला विषयांकडील ओढा नाहींसा होतो. ह्या अवस्थेला तृष्णाक्षय असें म्हणतात. तृष्णाक्षय झाला असतां चित्तांत आत्मस्वरूपभूत सहजानंद प्रतिबिंबित होत असतो आणि तो कोणत्याच बाह्य उपाधींवर अवलंबून नसल्यामुळें निरुपम असतो आणि निरंतर टिकतो. तृष्णाक्षयापासून होणाऱ्या ह्या सुखापुढें इहलोकींच्या सर्व कामांपासून मिळणारें सुख किंबहुना स्वर्गींतील दिव्य सुख हीं अगदीं क्षुद्र अशीं वाटूं लागतात. अशा प्रकारचा सहजानंद चित्तांत स्थिरावूं लागला म्हणजे संतोषव्रत पक्व होत चाललें आहे असें समजावें. तपापासून कोणतें फल प्राप्त होतें तें पुढील सूत्रांत सांगितलें आहे —

कायेंद्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात्तपसः ॥ ४३ ॥

सूत्रार्थ — तपाच्या योगानें शरीर आणि इंद्रियें ह्यांच्यांतील अशुद्धि नाहींशी होते आणि त्यामुळें कांहीं

कार्यसिद्धि आणि कांहीं इंद्रियसिद्धि योग्याच्या ठिकाणीं सहजपणें प्रकट होऊं लागतात.

विवरण — शीत-उष्ण, क्षुधा-तृषा, इत्यादि द्वंद्वें प्राप्त झालीं असतां चित्तांत सुख-दुःख वृत्ति उत्पन्न होऊं न देतां तीं द्वंद्वें शांत मनानें सहन करणें आणि मनःसंयम राखणें हें तपाचें मुख्य स्वरूप होय. अशा प्रकारची वृत्ति बाणणें हीच तितिक्षा होय. शीत-उष्ण हें द्वंद्व कधीं सुख तर कधीं दुःख देणारें आहे. क्षुधा-तृषा हें द्वंद्व तर नेहमींच दुःखदायक असतें. सुखप्रद आणि दुःखप्रद गोष्टींविषयीं चित्तांत राग आणि द्वेष हे क्लेश उत्पन्न होत असतात, ह्यामुळें चित्तांत राग-द्वेष हें आणखी एक द्वंद्व उत्पन्न झालेलें असतें. ह्या सर्व द्वंद्वांमुळें चित्त नेहमीं आंदोलन पावत असतें. चित्ताचा हा अस्थिरपणा तितिक्षेनें नाहींसा होत असतो. सुखप्राप्त झालें असतां हर्ष न होणें आणि दुःखाचे प्रसंग प्राप्त झाले असतां उद्विग्न न होणें किंवा 'किती मी दुर्दैवी' असा स्वतःचा धिःक्कार न करणें आणि अप्रतीकारपूर्वक सर्व दुःखें सहन करणें हें तितिक्षेचें स्वरूप होय. आत्मा देहाहून वस्तुतः भिन्न आहे, पण जोंपर्यंत इष्टानिष्ट प्राप्तीमुळें 'मी सुखी, मी दुःखी' असें वाटत असतें तोंपर्यंत आत्म्याची देहाहून भिन्नता चित्तांत बाणलेली नसते. वर सांगितलेली तितिक्षा जर चित्तांत बाणलेली असेल तर आत्मा देहाहून भिन्न असल्याची प्रतीति अंतरांत घेणें सुलभ होतें. ह्यासाठींच आत्मसाक्षात्काराच्या साधनचतुष्टय संपत्तींत शम, दम, उपरति, इत्यादिकांच्या समवेतच तितिक्षा हेंहि एक आवश्यक साधन असल्याचें सांगितलें आहे. मागें वर्णिलेल्या तपाचरणानें अशुद्धिक्षय जस-जसा होईल तसतशी तितिक्षा अधिकाधिक अंगीं बाणूं लागते. इष्टानिष्ट गोष्टींची प्राप्ति झाली असतां चित्तांत हर्षविषादलहरी उत्पन्न न होणें हें अशुद्धिक्षयाचें लक्षण होय. तपांत अंतर्भूत असलेल्या उपवासादिकांनीं क्षुधा-तृषा ह्या द्वंद्वावर जय मिळवितां येतो. सामान्य माणसांना भूक अथवा तहान लागली असतां कांहीं खाल्ल्याप्याल्याविना त्यांचें भागतच नाहीं. पण उपवासादिकांनीं ज्याच्या अंगीं तितिक्षा बाणलेली असते तो क्षुधा-तृषा-जन्य पीडा सहज सहन करूं शकतो. हें सामर्थ्य उत्पन्न होणें ही एक प्रकारची सिद्धिच होय. त्याचप्रमाणें शरीरांत आणि इंद्रियगोलकांत साचणारी घाण उपवासादिकांनीं नाहींशी होऊन शरीर आणि इंद्रियें निर्मळ

होतात आणि त्यांच्या ठिकाणीं विशेष सामर्थ्य सहजपणें प्रकट होऊं लागतें. मनुष्यप्राणी प्राय: शारीरिक आणि मानसिक आवश्यक व्यापार चालण्यासाठीं जेवढ्या अन्नाची आवश्यकता असते त्यापेक्षां अधिक अन्न जिव्हालौल्यामुळें खात असतो. उपवासादिकांच्या सवयीमुळें साधकाचें जिव्हालौल्य नाहींसें होऊन शरीरास किती आणि कोणतें अन्न अगदीं आवश्यक आहे ह्याचाहि नीट अंदाज त्यास येत असतो. ह्याचा परिणाम सहजच असा घडतो, कीं तो योगी मिताहारी बनतो आणि खाल्लेलें अन्न उत्तम रीतीनें पचून जातें. अधिक अन्नपान करणाऱ्यांच्या शरीरांत आणि इंद्रियगोलकांत अनेक रोगबीजांना आश्रय देणारी घाण ठिकठिकाणीं सांचून राहिलेली असते आणि म्हणून रोगबीजांना वाढ होण्यास अल्पहि निमित्त सापडलें कीं तीं माणसें आजारी पडतात. योग्याच्या शरीरांत असा मलसंचय होत नसल्यानें तेथें रोगबीजें नांदूं शकत नाहींत आणि म्हणून त्याचें शरीर निरोगी आणि इंद्रियें उत्तम कार्यक्षम बनतात, आणि त्यांच्या ठिकाणीं कांहीं विशेष शक्ति प्रकट होऊं लागतात. ह्या शक्ति म्हणजेच ह्या सूत्रांत सांगितलेल्या कार्येंद्रियसिद्धि होत. मल, मूत्र, कफ, इत्यादि मल अल्प प्रमाणांत उत्पन्न होणें, शरीरास आणि मनास नेहमीं हलकेपणा वाटून तीं केव्हांहि निरोगी आणि कार्यक्षम राहणें, शरीरास एक प्रकारचा आकर्षक सुगंध येणें, आवाज मधुर, स्पष्ट आणि खणखणीत होणें, सर्वांगावर आणि त्यांतल्या-त्यांत मुखावर कांति चढणें, मस्तकास सभोंवार तेजोवलय पसरल्यासारखा भास इतरांना होणें, दृष्टि प्रसन्न आणि सतेज होणें, दूरचें ऐकूं येणें, लांब असलेले पदार्थ स्पष्ट दिसणें, प्रसंगीं अन्नपान अधिक घेतलें असतांहि तें न बाधतां सहज पचून जाणें, ऊन, वारा, थंडी, पाऊस हीं सहन होणें, कित्येक कोसांचा प्रवास करूनहि विशेष थकवा न येणें, सहज चालण्याचीहि गति वाढणें, शरीरास झालेले शस्त्रादिकांचे घाव औषधोपचार न करतांहि लवकर भरून येणें, इत्यादि गुण प्राकृत जनांच्या ठिकाणीं दिसत नाहींत. पण योगाभ्यासी साधकाच्या ठिकाणीं त्यानें अनुष्ठिलेल्या तपाचरणामुळें ह्या कार्येंद्रियसिद्धि हळुहळू प्रकट होऊं लागतात. त्या जसजशा प्रकट होऊं लागतील तसतसे तपाचरणांत आपण प्रगत होत चाललों आहोंत अशी खूणगांठ साधकानें आपल्या मनाशीं बांधावी.

पुढील सूत्रांत स्वाध्यायाचें फल सांगितलें आहे —

स्वाध्यायादिष्टदेवतासंप्रयोगः ॥ ४४ ॥

सूत्रार्थ — इष्ट देवतेचें स्वप्नांत, जागृतींत किंवा समाध्यवस्थेंत दर्शन होणें, तिच्याशीं संभाषणादिक होणें, तिचा अंगांत संचार होणें, किंवा तिचा साक्षात्कार होणें हा त्या इष्ट देवतेचा संप्रयोग होय. उपास्य देवतेच्या मंत्राचा जप करणें इत्यादि प्रकारच्या स्वाध्यायामुळें वरील इष्टदेवतासंप्रयोग घडत असतो.

विवरण — स्वाध्यायांत इष्ट देवतेच्या मंत्राचा जप नित्यनियमानें करणें ह्याचें फार महत्त्व असतें. अशा मंत्राचा जप दीर्घकाल, खंड पडूं न देतां आणि सत्कारपूर्वक केला म्हणजे त्या देवतेचा प्रसाद होऊन ती उपासकास स्वप्नांत, जागृतींत किंवा समाध्यवस्थेंत साक्षात् दर्शन देते आणि संभाषण करणें, प्रसाद देणें, अनुग्रह करणें, ज्ञानोपदेश करणें, इत्यादि व्यवहार त्याच्याशीं करते. कित्येक प्रसंगीं उपासक समाहित अवस्थेंत असतां त्याच्या ठिकाणीं त्याच्या उपास्यदेवतेचा संचार होऊन भक्तास संकट प्राप्त झालें असतां त्याच्या परिहाराचा उपाय किंवा संकटांतून निभावून जाण्याचा मार्गहि ती देवता सांगते. संकटप्रसंगीं शिवाजीमहाराज ध्यानस्थ होत आणि त्या अवस्थेंत त्यांच्या तोंडून त्यांची उपास्यदेवता तुळजामाता जो आदेश देत असे तो त्यांचे चिटणीस बाळाजी आवजी टिपून ठेवीत आणि मग तदनुसार महाराज पुढील कार्यक्रम आचरीत हें इष्टदेवतासंप्रयोगाचें आपल्याकडील इतिहासप्रसिद्ध उदाहरण होय. पाश्चात्यांच्या इतिहासांत फ्रान्समधील जोन ऑफ आर्कचें उदाहरण असेंच प्रसिद्ध आहे. तुकाराममहाराजांना बाबाजी चैतन्यांनीं आपली गुरुपरंपरा सांगून मंत्रोपदेश दिला ही गोष्ट तर महाराजांनीं स्वमुखानें अभंगांत गाइली आहे. उपास्यदेवतेच्या अशा प्रकारच्या संप्रयोगासाठीं साधकानें नित्यनियमानें तिच्या मंत्राचा जप करीत असावें म्हणजे केव्हांतरी वरील-पैकीं कोणत्या तरी मार्गानें देवतेचा अनुग्रह झाल्यावांचून राहात नाहीं.

ईश्वरप्रणिधानाचें फल पुढील सूत्रांत सांगितलें आहे —

समाधिसिद्धिरीश्वरप्रणिधानात् ॥ ४५ ॥

सूत्रार्थ — सर्व कर्में ईश्वरार्पणबुद्धीनें करणें हें ईश्वर-प्रणिधान होय. ह्यानें समाधिमुळें प्राप्त होणाऱ्या सर्व सिद्धि भक्ताच्या अंगीं प्रकट होतात.

विवरण — संप्रज्ञात आणि असंप्रज्ञात समाधींपासून ज्या अनेक सिद्धि प्राप्त होत असतात त्या सर्व भक्ताला ईश्वरप्रणिधानानें प्राप्त होऊं शकतात. ह्याचा विचार मागें प्रथम पादांतील तेवीस ते एकोणतीस ह्या सूत्रांत पूर्णपणें झालाच आहे.

ह्याप्रमाणें यमनियमांचा विचार झाला. आतां पुढील 'आसन' ह्या तिसऱ्या अंगाचा विचार पुढील तीन सूत्रांत केला आहे. त्यांतील पहिल्यांत आसनाचें लक्षण सांगितलें आहे. दुसऱ्यांत आसनस्थैर्यासाठीं दोन उपाय सांगितले आहेत आणि तिसऱ्यांत आसनाचें फल सांगितलें आहे. तीं सूत्रें क्रमानें येणेंप्रमाणें —

स्थिरसुखमासनम् ॥ ४६ ॥

प्रयत्नशैथिल्यानंतसमापत्तिभ्याम् ॥ ४७ ॥

ततो द्वंद्वानभिघातः ॥ ४८ ॥

सूत्रार्थ — शरीर ज्या स्थितींत राहिलें असतां मन आणि शरीर ह्या दोहोंस सुख वाटेल आणि स्थिरता प्राप्त होईल तें आसन होय. (४६) शारीरिक हालचाली करण्याविषयीं जी सहज प्रवृत्ति असते तो 'प्रयत्न' होय. ह्या प्रयत्नाची शिथिलता संपादन करणें आणि अनंताच्या ठिकाणीं समापत्ति म्हणजे तन्मयता संपादन करणें ह्या दोन उपायांनीं आसन स्थिर आणि सुखावह होतें. (४७) आसन स्थिर झालें असतां राग-द्वेष इत्यादि द्वंद्वांचा अनभिघात म्हणजे त्यांच्यापासून पीडाच न होणें ही सिद्धि प्राप्त होते. (४८)

विवरण — पहिल्या सूत्रांत अष्टांगयोगास अभिमत असलेल्या आसनाचें लक्षण सांगितलें आहे. हठयोगांत अनेक आसनें सांगितलीं आहेत. त्यांतील फारच थोडीं अष्टांगयोगाच्या अभ्यासांत साक्षात् उपयोगी पडणारीं आहेत. 'साक्षात् उपयोगी पडणारीं' असें म्हणण्याचें कारण असें कीं तीं सर्व आसनें परंपरया अष्टांगयोगाच्या अभ्यासास उपयोगी पडणारीं असतात. योगाभ्यासांत प्रवृत्त झालेल्या साधकाचें शारीरिक आरोग्य प्रथमावस्थेंत अगदीं सामान्य प्रतीचें असतें. इतकेंच नव्हे तर त्याच्या प्रकृतींत अनेक विकृतीहि जडलेल्या असतात. शरीरांतील सर्व विकृति नाहींशा होऊन पूर्ण आरोग्य प्राप्त झाल्यावर अष्टांगयोगाचा अभ्यास सुकर होत असतो. हठयोगानें निरनिराळ्या विकृतींच्या निरसनार्थ निरनिराळीं आसनें सांगितलीं आहेत. विकृत अवयवांस व्यायाम घडून त्यांची विकृति नाहींशी व्हावी आणि ते अवयव सुदृढ आणि निरोगी व्हावेत हाच हठयोगांतील आसनांचा मुख्य हेतु असतो. ह्यामुळें इतर व्यायामाचे प्रकार शिकविण्यास कोणा तज्ज्ञाची जशी आवश्यकता असते तशीच हठयोगांतील आसनें कोणा तज्ज्ञाच्या देखरेखीखालीं प्रथम प्रथम तरी करावीं लागतात, तीं आत्मसात् होण्यास कालावधि लागतो आणि तीं करण्यानें थकवाहि येतो. ह्या सर्व गोष्टींमुळें हठयोगांतील एकदोहीं व्यतिरिक्त इतर सर्व आसनें अष्टांगयोगाच्या अभ्यासाला सर्वथा निरुपयोगी होत. पतंजलींनीं आसनाचें लक्षणच असें सांगितलें आहे कीं त्यामुळें हठयोगोक्त आसनें अष्टांगयोगाला विहित नाहींत असें ठरतें. ह्या सूत्रांत पतंजलींनीं 'स्थिरसुखं' असें आसनाचें लक्षण सांगितलें आहे. अष्टांगयोगाचा मुख्य भर चित्ताची एकाग्रता संपादन करून पुढें वृत्तिनिरोध करणें ह्यावर आहे. हें साधण्याला आसन सुखकर असणें आवश्यक असतें, आणि तें आसन शरीर आणि मन ह्यांना स्थिरता प्राप्त करून देणारेंहि असावें लागतें. ह्यामुळें योगाभ्यासाला अमुक आसन घालावें असें कांहीं न सांगतां ज्यायोगानें शरीर आणि मन ह्यांना स्थैर्य आणणें सुलभ होईल आणि जें सुखावह होईल असें कोणतेंहि आसन ह्या कामीं विहित होय असें ह्या सूत्रानें सूचित केलें आहे.

हठयोगाच्या आसनांचें प्रयोजन अगदीं भिन्न असतें. मनुष्याच्या शरीरांत अनेक स्नायु असतात. हाडें आणि मेंदू, फुप्फुसें, यकृत, प्लीहा,

स्वादुपिंड, मूत्रपिंड, बस्ती, इत्यादि सर्व आंतर इंद्रियें ह्यांचें नीट रक्षण व्हावें म्हणून ह्या सर्व अवयवांच्या भोंवतीं भिन्न आकारांच्या लहान मोठ्या स्नायूंचें वेष्टन असतें. ह्या स्नायूंना योग्य व्यायाम घडला म्हणजे त्यांचें आणि त्यांनीं वेष्टिलेल्या अवयवांचें आरोग्य राहतें. स्नायूंस असा व्यायाम घडावा आणि त्यामुळें त्यांचें आणि आंतर इंद्रियांचें आरोग्य नीट राखलें जावें म्हणून भिन्न भिन्न प्रकारचीं अनेक आसनें हठयोगानें सांगितलीं आहेत. हीं आसनें करीत असतांना स्नायूंचें आकुंचन आणि प्रसारण निरनिराळ्या दिशेनें घडत असतें. ह्यामुळें स्नायूंतील रक्तवाहिन्यांवर निरनिराळा दाब आणि ताण पडतो आणि त्यामुळें रक्तप्रवाह धडाडून होऊन ठिकठिकाणीं संचित झालेली विषारी घाण रक्तासमवेत फुप्फुसांत जाते आणि तेथून ती निःश्वासासमवेत बाहेर पडते. शरीरांतील घाण निघून गेली आणि रुधिराभिसरण सुधारलें म्हणजे स्नायूंतील झिजून गेलेल्या घटकांच्या ठिकाणीं नवजीवनयुक्त घटक येतात आणि ते स्नायूहि नवजीवनयुक्त आणि निरोगी बनतात आणि त्यांच्यामुळें आंतील अवयवांचें आरोग्य वाढून त्यांचीं कार्येंहि निर्वेधपणें घडूं लागतात. योगासनांपासून होणारा हा लाभ लक्षांत घेतां ज्यांची प्रकृति अष्टांगयोगाचा अभ्यास करण्याइतपत निरोगी नसेल त्यांनीं आणि ज्यांच्या प्रकृतींत कांहीं दोष अथवा विकृति असतील त्यांनीं प्रथम चार-सहा महिने आसनतज्ज्ञाच्या देखरेखीखालीं किंवा मार्गदर्शनानें योग्य त्या आसनांचा अभ्यास करून अंगचे दोष किंवा विकृति काढून टाकाव्या आणि नंतर अष्टांगयोगाच्या अभ्यासास लागावें. ज्यांना आरोग्य टिकून राहावें म्हणून कांहीं व्यायाम प्रत्यहीं घ्यावयाचा असेल त्यांनींहि इतर कोणत्याहि व्यायामप्रकारापेक्षां आसनांचा व्यायाम घेणें चांगलें. कारण हा व्यायाम पूर्ण स्वायत्त असतो, सोयीस पडेल त्यावेळीं कोठेंहि घेतां येतो, थोडक्या वेळांत घेतां येतो आणि शरीरांतील सर्व लहानमोठ्या स्नायूंची हालचाल वाढल्यानें सर्वच शरीर कार्यक्षम आणि हलकें बनतें. हठयोगासनांपासून जरी असे अनेक लाभ असले तरी अष्टांगयोगाला त्यांची आवश्यकता तर नाहींच उलट तीं त्याला विरोधीहि होणें शक्य असतें. कारण चार-दोन आसनांव्यतिरिक्त इतर सर्व आसनें अशीं आहेत कीं तीं घालून अष्टांगयोगाचा अभ्यास करतांच येणार नाहीं. तेव्हां ज्याचें आरोग्य सामान्यतः बरें असेल म्हणजे ज्याला प्रारंभीं तास अर्धा तास आणि दोन-तीन वर्षांत हळुहळू अभ्यास वाढवीत

अधिकांत अधिक एक प्रहर म्हणजे तीन तास एका आसनावर स्थिरपणें आणि सुखावह रीतीनें बसतां येणें शक्य आहे त्यानें जें कोणतें आसन 'स्थिरसुखं' वाटेल तें घालून निश्चितपणें अष्टांगयोगाचा अभ्यास करण्यास लागावें. पतंजलींनीं आसनाचें 'स्थिरसुखं' हें लक्षण अतिशय विचारानेंच सांगितलें आहे. कारण आसनप्राणायामानंतर, धारणा, ध्यान, संप्रज्ञात आणि असंप्रज्ञात समाधि ह्या अंगांचा अभ्यास हठयोगांतील धनुरासन, मयूरासन, शीर्षासन असल्या आसनांत होणेंच शक्य नाहीं. कारण हीं आसनें दीर्घकाळ केल्यास नुसती तात्कालिक शारीरिक पीडा होईल इतकेंच नव्हे, तर कांहीं अपाय होण्याचेंहि भय असतें. तेव्हां हीं विविध हठासनें व्यायाम म्हणून इतर वेळीं करणें असेल तर करावींत पण तीं धारणा, ध्यान आणि समाधि ह्यांस साक्षात् विरोधी असल्यानें अष्टांगयोगाभ्यासकालांत करूं नयेत. अष्टांगयोगाच्या अभ्यासकालीं तेंच आसन विहित होय कीं जें शरीराला आणि मनाला स्थैर्य आणि सुख देणारें होईल. हठयोगांतील आसनांत अशीं आसनें चार-दोनच आहेत, तथापिहि त्यांचा निर्देश न करतां पतंजलींनीं 'स्थिरसुखं आसनं' असें व्यापक लक्षण सांगण्यांतला हेतु इतकाच कीं साधकाला ज्या स्थितींत शरीर राहिलें असतां शरीराला आणि मनाला स्थिरता वाटेल आणि तशा स्थितींत प्रहर अर्धा प्रहर काळ पीडा न होतां सुखावह रीतीनें जाईल तीच शारीरिक स्थिति त्याला विहित असें आसन समजावें. आसनाच्या ह्या व्यापक स्वरूपामुळें साधकाला आसनाच्या संबंधांत पूर्ण स्वातंत्र्य मिळालें आहे; इतकें कीं पहाटे जागृति आल्यावर झोंप पुरेशी झाली असल्यास अंथरुणावर पडल्यापडल्याहि धारणा, ध्यान इत्यादींचा अभ्यास करतां येईल! कारण ही शरीराची स्थिति शरीरास आणि मनास सुख आणि स्थैर्य प्राप्त करून देण्यास फारच अनुकूल असते! तात्पर्य अष्टांगयोगाच्या अनुष्ठानाला अमुक एक आसन आवश्यक आहे असें मुळींच नसून शरीराला पीडा न होतां त्याला आणि मनाला जेणेंकरून स्थैर्य येईल आणि प्रहर अर्धा प्रहर ज्या स्थितींत शरीर सुखासीनपणें राहील तेंच धारणा, ध्यान इत्यादिकांस विहित आसन होय.

आसनासंबंधीं इतकी सवलत ठेविली असली तरी एकाच स्थितींत शरीर दीर्घकाल ठेवण्याचा अभ्यास करावा लागतोच. योगाच्या प्रत्याहारा-पासून पुढील सर्व भूमिका आत्मसात् करण्यासाठीं एकच शरीरस्थिति

दीर्घकाल टिकविण्याची आवश्यकता असते, आणि अशी सवय सामान्यतः कोणासच नसते. ही सवय कशी करावयाची ह्यासंबंधींचे दोन उपाय सत्तेचाळिसाव्या सूत्रांत सांगितले आहेत. प्रयत्नशैथिल्य आणि अनंत-समापत्ति हे ते दोन उपाय होत. ह्या प्रत्येकाचें स्वरूप काय ह्याचा विचार करूं.

आपण जें अन्न खातों त्याचा सामान्यतः चार प्रकारांनीं विनियोग होत असतो. (१) अन्नांतील ज्या भागाचा उपयोग नसतो किंवा ज्याचा उपयोग होत नाहीं तें अन्न मलरूपानें शरीराबाहेर टाकलें जातें. (२) शरीरांत शोषल्या गेलेल्या अन्नांतील स्थितिशील तमोगुणापासून शरीरांतील अंगप्रत्यंगांचे घटक बनतात. (३) अन्नांतील क्रियाशील रजोगुणापासून शरीरांतील प्राणशक्ति निर्माण होते. व्यापारभेदावरून ह्या प्राणशक्तीला प्राण, अपान, व्यान, उदान आणि समान अशा संज्ञा देण्यांत आलेल्या आहेत, (४) आणि अन्नांतील प्रकाशशील सत्त्वगुणापासून जाणिवेनें युक्त असलेलें अंतःकरण बनत असतें. ह्यांपैकीं शरीराच्या सर्व घटकांत जी क्रियाशक्ति असते ती रजामूलक असल्यानें आणि चंचलता हा रजाचा प्रधान गुण असल्यानें, सर्व शरीरांत एक प्रकारची घडामोड अखंडपणें चालू असते. ही घडामोड जाणिवेच्या कक्षेंत येऊन देहद्वारा जेव्हां हालचाल घडते तेव्हां उत्क्षेपण म्हणजे वर फेकणें, अवक्षेपण म्हणजे खालीं फेकणें, गमन म्हणजे एका स्थळाहून दुसऱ्या स्थळीं जाणें, शरीराचें आकुंचन होणें आणि शरीर प्रसरण पावणें अशा पांच प्रकारच्या कर्मांनीं ती हालचाल दृग्गोचर होत असते ; पण हीं पांच कर्में जेव्हां प्रतीतीस येत नाहींत तेव्हां प्राणशक्ति निर्व्यापार झालेली असते असें मुळींच नाहीं. जाणिवेच्या कक्षेंत न येणारी जी ही व्यापृतावस्था तिला ‘ प्रयत्न ’ ही यौगिक संज्ञा ह्या सूत्रांत दिली आहे. ह्या आंतर ‘ प्रयत्न ’संज्ञक शक्तीच्या प्रेरणेनें शरीराच्या सर्व हालचाली घडत असतात. क्रियाशक्ति आणि ज्ञानशक्ति अशा अंतःकरणाच्या दोन शक्ति आहेत. डोक्याच्या कवटींत पुढच्या बाजूस जो थोरला मेंदू असतो तो ज्ञानशक्तीचा गोलक असून त्याच्या मागच्या बाजूला जो लहान मेंदू आहे तो क्रियाशक्तीचा गोलक होय. शरीरांतील सर्व अंतर्बाह्य हालचाली ह्या लहान मेंदूच्या प्रेरणेनें घडत असतात. ह्या दोन मेंदूंप्रमाणेंच ज्यांचे व्यापार असतात पण फार लहान प्रमाणावर असतात असे सूक्ष्म पिंड पृष्ठवंश-रज्जूंत ठिकठिकाणीं पसरलेले असतात आणि त्यांच्या ठिकाणीं स्वतंत्र

जीवन आणि स्वतंत्र क्रियाशक्ति आणि ज्ञानशक्ति असते; मात्र ह्या दोन्ही शक्ति अल्प प्रमाणांत असतात. हे सूक्ष्म पिंड म्हणजे त्यांच्या त्यांच्या व्यापारांपुरते क्रियाशक्तीचे आणि ज्ञानशक्तीचे व्यष्टिभूत अल्प गोलकच होत. अहेतुपूर्वक नैसर्गिकरीत्या होणाऱ्या सर्व लहान लहान व्यापारांना लागणाऱ्या क्रियाशक्तीचा आणि ज्ञानशक्तीचा पुरवठा ह्या सूक्ष्म गोलकांकडून बव्हंशीं परभारेंच स्वतंत्रपणें होत असतो, पण ज्ञानपूर्वक होणाऱ्या स्थूलदेहाच्या हालचालींशीं वरील दोन मेंदूंचा संबंध येतो. शरीराकडून हेतुपूर्वक होणाऱ्या सर्व क्रियांची प्रेरणा थोरल्या मेंदूकडून धाकट्या मेंदूकडे जाते आणि तेथून ती क्रियावाहक नाड्यांच्या द्वारा अपेक्षित ठिकाणीं जाऊन ती ती क्रिया घडून येत असते. ह्यासंबंधींची शारीरिक यंत्ररचना अत्यंत अद्भुत, सुकुमार आणि गुंतागुंतीची असल्यानें येथें तिचें अधिक वर्णन देतां येत नाहीं. वर त्या यंत्ररचनेचें लागूपुरतें अगदीं ढोबळ वर्णन दिलें आहे. शरीराच्या सहेतुक क्रिया ज्या आंतर 'प्रयत्न' रूप शक्तीच्या योगानें घडून येत असतात त्या प्रयत्नालाहि प्रेरक 'आतां मला अमुक क्रिया करायला हवी किंवा करायची आहे' अशा प्रकारची इच्छा लागते. ही इच्छारूप प्रेरणा ज्ञानशक्तीचा गोलक जो थोरला मेंदू, त्यांतून होत असते. जागृतावस्थेंत थोरल्या मेंदूंत अखंड सावधानता नांदत असते आणि शरीरद्वारा अमुक क्रिया निष्पन्न व्हावयास पाहिजे अशी जाणीव उत्पन्न होतांच त्या क्रियेची प्रेरणा थोरल्या मेंदूकडून लहान मेंदूला पोंचते आणि तेथून ती पृष्ठवंशरज्जूमधून त्या त्या स्नायूपर्यंत पोंचून ती ती क्रिया घडते. थोरल्या मेंदूकडून येणाऱ्या सर्व प्रेरणांनुसार त्या त्या क्रिया घडवून आणण्यासाठीं धाकट्या मेंदूंतहि अशीच अखंड जागृति नांदत असते. ही जागरूकता हेंच वरील 'प्रयत्न' संज्ञक शक्तीचें पूर्वरूप होय. ह्या जागरूकतेचा म्हणजेच 'प्रयत्न' संज्ञक शक्तीचा संवेग इतका तीव्र असतो कीं अमुक क्रिया करावी अशा प्रकारचा कसलाच संदेश थोरल्या मेंदूकडून आलेला नसला तरी लहान मेंदूकडून जणूं कांहीं निष्प्रयोजनपणेंच विशिष्ट स्नायूंच्या हालचाली घडून येत असतात. एखादें लहान मूल स्वस्थपणें पडलें असतां त्याच्या हातापायांची निर्निमित्त हालचाल जागृतावस्थेंत सतत चाललेली असते, किंवा एखादा प्रौढ माणूस उगीचच इकडून तिकडे हिंडत असतो किंवा स्वस्थ बसला असतांनाहि आपला हात, पाय किंवा मांडी उगीचच हालवीत असतो. इत्यादि उदाहरणें त्या प्रयत्नाच्या संवेगाचीं द्योतक होत.

योगाभ्यासार्थ आसनस्थित होऊन ध्यान-धारणादिक करीत असतां ह्या 'प्रयत्न' संवेगाची स्पष्ट कल्पना येते. एखादे वेळीं निर्निमित्त हातापायांतील स्नायूंची उगीचच हालचाल होते किंवा पायांना रग लागली नसूनहि आसन मोडावें, मांडी सैल करावी किंवा उठून इकडे तिकडे उगीचच एकदा हिंडून यावें अशी उठावणी चित्तांत होते. हें सर्व प्रयत्नसंवेगानें घडून येत असतें. आसन स्थिर होण्याला ह्या प्रयत्नसंवेगाचा मोठाच प्रतिबंध होत असतो, ह्यामुळें आसनस्थैर्यासाठीं ह्या प्रयत्नसंवेगांत शैथिल्य आणणें हा उपाय ह्या सूत्रांत सांगितला आहे. अर्थात् ह्या उपायाचें अवलंबन करण्यापूर्वी ह्या प्रयत्नाची प्रतीति आपल्या जाणिवेंत उत्पन्न व्हावयास पाहिजे. कारण 'प्रयत्न' म्हणजे काय ह्याची स्वसंवेद्य जाणीनच जर न होईल तर प्रयत्नशैथिल्य कसें करावयाचें हें समजणें शक्य नाहीं. ह्यामुळें ज्याचें शैथिल्य संपादन करावयाचें त्या प्रयत्न-संवेगाचा आणखी थोडा विचार करूं.

आपण उभ्या असलेल्या दोन माणसांचीं उदाहरणें घेऊं. त्यांतील एक मनुष्य अगदीं सहजपणें उभा आहे असें समजूं. दुसरा मनुष्य कांहीं हेतु धरून उभा आहे असें समजूं. एक चोर आपल्या शेजारून पळून जाणार आहे हें त्याला समजलें असून तो आपल्या अंगावरून झपाट्यानें जाईल त्या वेळीं चटकन् त्याला पकडायचें आहे ह्या विचारानें चोराच्या वाटेकडे अगदीं लक्ष लावून तो उभा आहे असें समजूं. ह्या दोन उदाहरणांत उभें राहण्याची बाह्य क्रिया दोघांत सारखीच आहे, तथापि दोघांच्या शारीरिक आणि मानसिक आंतर स्थितींत भेद निश्चयानें आहे. चोरास पकडूं पाहणाऱ्या माणसाच्या शरीरावर आणि मनावर ह्या सूत्रांत सांगितलेल्या प्रयत्न-प्रेरणेचा ताण आहे, तो सहजपणें उभा राहिलेल्या माणसाच्या शरीरावर आणि मनावर नाहीं. ताण नसलेली ही जी दुसऱ्या माणसाच्या शरीराची स्थिति तें प्रयत्नशैथिल्य होय. निद्रावस्थेंत हें प्रयत्नशैथिल्य प्रतीतीस येतें; अर्थात् ही प्रतीति झोपीं गेलेल्याला येत नसून त्याच्या शेजारीं जागा असलेल्या माणसाला येते. झोपलेल्या माणसाचा हात अथवा पाय आपण उचलला आणि एकदम सोडून दिला तर तो धपकन खालीं पडतो. अशाच रीतीनें जागृतावस्थेंत आपलें सर्व शरीर आणि त्यांतील सर्व स्नायु इतके सैल सोडतां आले पाहिजेत कीं सर्व शरीर म्हणजे मातीचा किंवा शेणाचा जणूं गोळाच

आहे किंवा एखादा दगडच आहे. अशा रीतीनें शरीरांतील सर्व स्नायु एकसमयावच्छेदेंकरून सैल सोडण्याची कला अभ्यासपूर्वक संपादन करणें आणि आसनस्थैर्याकरितां तिचा उपयोग करून सर्व शरीर सैल सोडणें हें प्रयत्नशैथिल्य होय. आसनकालांत असें प्रयत्नशैथिल्य केलें असतां मांड्या, पाय, पाठ किंवा इतर कोणताहि अवयव अवघडत नाहीं, त्याला रग लागत नाहीं किंवा मुंग्या येणें, बधिरता येणें, जाड्य येणें, इत्यादि विकार होत नाहींत आणि अभ्यास-तारतम्यानें एकाच बैठकींत एक घटकेपासून एक प्रहरपर्यंत आसन न मोडतां किंबहुना आसनाकडे लक्षहि न जातां ध्यानधारणादिक घडूं शकतात. प्रयत्नशैथिल्याचा असा विशेष उपयोग असल्यामुळें साधकानें आसनस्थैर्याचा अभ्यास करण्यापूर्वी कांहीं काळ शरीरांतील प्रयत्न ओळखण्याचा आणि नंतर प्रयत्नशैथिल्याचा अभ्यास करावा. एकदा प्रयत्नशैथिल्याची कला साधली म्हणजे शरीरास आणि मनास आसनकाळीं स्थिरसुखता प्राप्त होतेच, पण कोणत्याहि शारीरिक आणि मानसिक श्रमांचा तत्काळ परिहार करून शरीर आणि मन पूर्ववत् तरतरीत करण्याची उत्कृष्ट कला साधकाला अवगत होते, इतकेंच नव्हे, तर कोणतीहि क्रिया करीत असतां ती क्रिया करण्यांत गुंतलेल्या अवयवांव्यतिरिक्त सर्व अवयवांस त्याच काळांत पूर्ण विश्रांति देतां येते आणि ती क्रिया करणाऱ्या अवयवांसहि कमींत कमी श्रम पडून ती क्रिया करण्याची हातोटी साधते.

आसनस्थैर्यासाठीं करावयाचा दुसरा उपाय म्हणजे ‘ अनंतसमापत्ति ’ होय. पहिला उपाय आसनास शारीरिक दृष्ट्या येणारी अडचण निवारण्यासाठीं आहे, तर हा दुसरा उपाय मानसिक दृष्ट्या उत्पन्न होणाऱ्या प्रतिकूलतेच्या निवारणार्थ आहे. आसन घालून बसल्यावर वर निर्दिष्ट केलेल्या प्रयत्नसंवेगाला नियंत्रण पडून त्यामुळें होणाऱ्या सहजस्फूर्त हालचालीलाहि नियंत्रण पडतें. नैसर्गिक हालचालींना पडणारें नियंत्रण आवश्यक असलें तरी तें अतिसूक्ष्म प्रमाणांत कां होईना दुःखरूपच असतें. तसेंच आसनाच्या प्राथमिक अभ्यासांत थोडा काळ आसन राहिलें कीं मांड्या, गुडघे, पोटऱ्या, पावलें, इत्यादि आसनांत गुंतलेल्या अवयवांना अवघडल्यासारखें वाटत असतें. ही अवस्था मनांत दुःखरूप संवेदना उत्पन्न करण्यास कारणीभूत होत असते आणि ह्यामुळें आसन मोडण्याची, निदान आसनांत गुंतलेल्या अवयवांची सुखावह हालचाल करण्याची सूक्ष्म प्रवृत्ति उत्पन्न होते. अशा वेळीं ह्या सूक्ष्म प्रवृत्तीच्या मुळाशीं

देहावरील अहंभावाचें सूक्ष्म स्फुरण असतें. 'देहच मी आहें आणि ह्या देहरूप मला आतां पीडा होत आहे ' अशी सूक्ष्म वृत्ति ह्या वेळीं स्फुरत असते, आणि मग सहजच ही दुःखरूप अवस्था नाहींशी करण्याकरितां आसन मोडून उठावें अशी प्रेरणा होऊं लागते. ही प्रवृत्ति आसनस्थैर्याला बाधक असल्यानें तिचें निराकरण करणें आवश्यक होतें. हें निराकरण करण्यासाठीं अनंतसमापत्ति हा दुसरा उपाय ह्या सूत्रांत सांगितला आहे. मागें पाद १, सूत्र ४१ मध्यें गृहीतृ, ग्रहण आणि ग्राह्य अशा तिहींशी होणारी तीन प्रकारची समापत्ति सांगितली आहे. त्यांतील ग्रहीतृसमापत्ति म्हणजेच प्रकृत सूत्रांतील अनंतसमापत्ति होय. 'सत्यं ज्ञानमनंतं ब्रह्म' ह्या श्रुतींत 'अनंत' हें ब्रह्माचें एक स्वरूपलक्षण सांगितलें आहे. त्याचप्रमाणें 'प्रज्ञानं ब्रह्म ' ह्या महावाक्यांत जीवमात्राच्या ठिकाणीं असलेलें प्रज्ञानस्वरूप साक्षिचैतन्य हें ब्रह्मच होय असें सांगितलें आहे. ब्रह्माचें वर्णन करणाऱ्या ह्या दोन श्रुतिवाक्यांचा समन्वय लक्षांत घेतला असतां आकाशादि पृथिव्यन्त सर्व सृष्टीस अधिष्ठान असलेलें जें ब्रह्म तेंच प्रज्ञानरूपानें जीवमात्रास व्यापून आहे हा श्रुतीचा आशय स्पष्ट होतो. तेव्हां आसनस्थैर्यासाठीं अनंतसमापत्ति करावयाची म्हणजे 'पांचभौतिक असलेला हा आसनस्थित देह मी नसून ह्या देहासकट सर्व सृष्ट पदार्थांना आंत बाहेर प्रज्ञानस्वरूपानें व्यापूनहि 'अत्यतिष्ठद्दशांगुलं' असें ज्याचें वर्णन वेदांनीं केलें आहे तें 'अनंत' ब्रह्मच मी आहें' अशी भावना करून त्या भावनेवर 'तत्स्थतदञ्जनता' (पाद १, सूत्र ४१) निर्माण करावयाची. 'देह मी नव्हे' 'मी ब्रह्म आहें' अशा भावना करीत गेल्यानें दुहेरी किंवा तिहेरी हित साधतें. देहाला पृथक्त्वानें पाहणें ही महाविदेहावृत्ति होय ; हिच्या योगानें चित्तांतील सत्त्वगुणाच्या प्रकाशावरील रजस्तमोदोषांचें आवरण क्षीण होत जातें, आणि 'सर्वद्वारेषु देहेऽस्मिन्प्रकाश उपजायते ' अशी अवस्था प्राप्त होते. ह्या अवस्थेंत देहाध्यासरूप अभिनिवेश नामक क्लेशहि क्षीण होतो आणि मग देह आणि देहपीडा ह्यांचा माझा संबंध नाहीं अशी प्रतीति येत राहिल्यामुळें आसनापासून होणारी पीडा कमी तरी होते किंवा सुसह्य तरी होते. ह्याप्रमाणें 'मी देह नव्हे' ह्या भावनेनें अतद्व्यावृत्तिरूपानें ब्रह्मचिंतन घडून वरील फल मिळतें तर 'मी अनंतरूप ब्रह्म आहें' ह्या भावनेनें साक्षात् विधिमुखानें ब्रह्मचिंतन घडून अनंतसमापत्ति म्हणजे ब्रह्माशीं तन्मयता

झाली म्हणजे देहपीडेचें भानहि मुरतें ! गाढ झोप लागली म्हणजे एका कुशीवर प्रहर दोन प्रहर देह पडला असला तरी त्याला पीडा होत नाहीं ; कारण गाढ झोपेमुळें नैसर्गिक रीत्याच प्रयत्नशैथिल्य आलेलें असतें आणि अभावप्रत्ययावर (पाद १, सूत्र १०) ग्राह्यसमापत्ति (पाद १, सूत्र ४१) झालेली असते ; तद्वतच येथेंहि प्रयत्नशैथिल्यामुळें आणि अनंतसमापत्तिमुळें देहपीडेचें भानच उरत नाहीं. अशा प्रकारें ह्या दोन उपायांनीं आसनजय होऊन ब्रह्मचिंतन घडतें.

ह्या उपायांनीं आसन **स्थिर** झाल्याचें फल असें कीं साधकाला मग शीत-उष्ण इत्यादि द्वंद्वांपासून उपसर्ग होत नाहीं. शीतोष्णादि द्वंद्वें सहन करणें ही तितिक्षा होय आणि ही तितिक्षा हेंहि एक प्रकारचें तप होय म्हणून मागें सांगितलें आहे. त्यांत आणि ह्यांत भेद असा कीं तपकालीं द्वंद्वांपासून पीडा होत असतेच, पण ती सहन करणें हें तप होय, हें लक्षांत घेऊन ती, चिंता-विलाप-रहित मनानें सहन करावयाची हें तप होय ; आसन सिद्ध झाल्याचें लक्षण असें कीं मग ह्या द्वंद्वांपासून त्रास किंवा पीडा वाटूंच नये असा आपला स्वभावच बनतो. उदाहरण घेऊन सांगायचें म्हटलें तर असें सांगतां येईल कीं गार पाण्यानें स्नान करायची सवय करायची असतांना प्रथम प्रथम अंगावर शहारे येणें, गार पाण्याचा स्पर्श असुखावह वाटणें, इत्यादि पीडा होत असूनहि गार पाण्यानें स्नान करणें हें एक प्रकारचें तप होय. पण पुष्कळ दिवस सराव झाल्यावर शीतस्नानच सुखावह वाटूं लागतें. म्हणजे येथें शीतोष्णद्वंद्वाची पीडा नाहींशीच झाली. अशी अवस्था प्राप्त होणें हाच प्रकृत सूत्रांतील द्वंद्वानभिघात होय. आसनाचा अभ्यास करीत असतां प्रथम प्रथम फार पीडा होत असते. पण प्रयत्न-शैथिल्याचा अभ्यास जसजसा वाढेल तसतशी ती पीडा सहन करण्याची शक्ति वाढत जाते आणि अंतीं ती पीडा वाटेनाशीच होते. एका विषयांतली देहपीडा अशा रीतीनें जिंकली गेली म्हणजे तो अभ्यास इतर पीडा जिंकण्याच्या कामीं उपयोगी पडतो, आणि आसनजय होईपर्यंत कोणतेंहि द्वंद्व देहव्यथा न होतां सहन करण्याचें सामर्थ्य साधकाअंगीं निर्माण होतें. ह्या सामर्थ्याची प्रतीति ज्या मानानें येईल त्या मानानें आसनजय होत चालला आहे असें साधकानें समजावें.

पुढील पांच सूत्रांत प्राणायामाचा विचार केला आहे. त्यांतील पहिल्या सूत्रांत प्राणायामाचें स्वरूप सांगितलें आहे ; दुसऱ्या आणि तिसऱ्या

सूत्रांत प्राणायामाचे प्रकार सांगितले आहेत, आणि चौथ्या आणि पांचव्या सूत्रांत प्राणायामाचें फल सांगितलें आहे. तीं सूत्रें येणेंप्रमाणें —

तस्मिन्सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः ॥ ४९॥

स तु बाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिर्देशकालसंख्याभिः-
परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः ॥ ५० ॥

बाह्याभ्यन्तरविषयाक्षेपी चतुर्थः ॥ ५१ ॥

ततः क्षीयते प्रकाशावरणम् ॥ ५२ ॥

धारणासु च योग्यता मनसः ॥ ५३ ॥

सूत्रार्थ —आसनजय झाल्यावर श्वास आणि प्रश्वास ह्यांच्या स्वाभाविक गतीचा विच्छेद म्हणजे निरोध करणें हा प्राणायाम होय (४९). तो बाह्यवृत्ति म्हणजे बाहेर सोडला जाणारा प्रश्वासरूप रेचक, अभ्यंतर म्हणजे आंत घेतला जाणारा श्वासरूप पूरक आणि स्तंभवृत्ति म्हणजे श्वास किंवा प्रश्वास ह्यांच्यानंतर कांहीं काळ टिकणारी स्तब्धावस्था हा कुंभक, असा तीन प्रकारचा असतो. तो देश, काल आणि संख्या ह्यांच्या योगानें दीर्घ आणि सूक्ष्म असा उपलक्षित होतो (५०). बाह्य किंवा आंतर अशा कोणत्याहि देशाची अपेक्षा न ठेवतां होणारा चौथा केवल कुंभक होय (५१). प्राणायामापासून चित्तांतील प्रकाशस्वरूप सत्त्वगुणावर आवरण घालणाऱ्या रजस्तमोदोषांचा क्षय होतो (५२). आणि पुढील योगांग जी धारणा तिचा अभ्यास करण्याची योग्यता मनाच्या ठिकाणीं प्राप्त होते (५३).

विवरण — प्राणायामाचा अभ्यास करण्यापूर्वी आसनस्थैर्य प्राप्त होणें हें आवश्यक आहे हें सुचविण्याकरितां सूत्रारंभीं ' तस्मिन्सति ' ' आसन

स्थिर झालें असतां' अशीं पदें बुद्धया घातलीं आहेत. ह्याचें कारण असें कीं प्राणायाम इकडे तिकडे हिंडत करतां येईल असें अंग नाहीं; तसें करण्याचा प्रयत्न केला तर हटकून अपाय होतो. शारीरिक हालचाल झाली कीं श्वास-प्रश्वास वाढतात हें सर्वांच्या अनुभवाचेंच.आहे. वाढलेल्या श्वास-प्रश्वासांचा निरोध करणें म्हणजे निसर्गाविरुद्ध आचरण करणें होय, आणि त्यामुळें निश्चयानें अपाय होत असतो. ह्यासाठीं आसनस्थित होऊन आसनस्थैर्य प्राप्त झाल्यावर प्राणायाम करावा हें 'तस्मिन् सति' ह्या पदांनीं बुद्धिपूर्वक सुचविलें आहे. योगाचीं प्राणायामाव्यतिरिक्त जीं सात अंगें आहेत, तीं अशीं आहेत कीं त्यांच्या आचरणांत धोका असा मुळींच नाहीं.

नेहाभिक्रमनाशोऽस्ति प्रत्यवायो न विद्यते।
स्वल्पमप्यस्य धर्मस्य त्रायते महतो भयात्॥

हें गीतावचन त्या सात अंगांना तंतोतंत लागू पडतें, पण प्राणायामाची मात्र तशी स्थिति नाहीं. तो करण्यांत थोडीहि चूक झाली किंवा अगदीं बारीक सारीक गोष्टीचीहि उणीव पडली, तरी त्यापासून मोठा अपाय घडूं शकतो आणि तो कित्येक वेळां जन्मभर भोगावा लागतो. ह्यासाठीं फुप्फुसांवर थोडा सुद्धा ताण पडूं न देतां आणि अगदीं अनायासें होईल इतक्या बेतानें आणि प्रमाणांतच पातंजलयोगांत प्राणायामाचा अभ्यास करावयाचा असतो.

आपल्या शरीरांत आपल्या स्वाधीन असलेलीं ज्ञानेंद्रियें आणि कर्मेंद्रियें हीं जशीं बाह्य इंद्रियें आहेत, तशींच मेंदू, फुप्फुसें, हृदय, यकृत, इत्यादि आपल्या स्वाधीन नसलेलीं आंतर इंद्रियेंहि अनेक आहेत. ज्ञानेंद्रियांच्या आणि कर्मेंद्रियांच्या व्यापारांवर आपण वाटेल तितकें नियंत्रण ठेवूं शकतों पण ह्या आंतर इंद्रियांवर मात्र आपण नियंत्रण ठेवूं शकत नाहीं आणि तें ठीकच आहे. कारण त्यांचे व्यापार नीट चालण्यावर जीवित अवलंबून असल्यानें त्यांचे व्यापार निसर्गानें मूर्ख जीवांच्या नियमनाखालीं न देतां आपल्या स्वाधीन ठेविले आहेत. ह्यांतील फुप्फुसें हें एकच इंद्रिय असें आहे कीं त्याचा व्यापार निसर्गानें प्रामुख्यानें स्वतःच्या आधीन ठेविला असला तरी त्याचें थोडें-बहुत नियमन मनुष्य आपल्या इच्छेनें करूं शकतो. ह्या अल्प नियमन-स्वातंत्र्यामुळें श्वास-प्रश्वासांच्या द्वारा प्राणायामाचा अभ्यास करतां येतो. श्वसनक्रियेचें नियमन करणारें एक केंद्र मेंदूंत

असतें. ह्या केंद्रांतून क्रियावाहक मज्जातंतूंच्या द्वारा श्वसनाक्रिया चाललेली असते. रेचक, पूरक किंवा कुंभक करीत असतां फुप्फुसांना अधिक श्रम झाले किंवा त्यांवर अधिक ताण पडला तर त्याचा दुष्परिणाम ह्या मज्जातंतूंवर होतो आणि त्यामुळें तो मेंदूंतील केंद्रापर्यंत जाऊन पोहोंचतो आणि त्यामुळें मेंदूंतहि कांहीं विकृति उत्पन्न होण्याचें भय असतें. ह्यासाठीं फुप्फुसांवर, मज्जातंतूंवर किंवा त्या केंद्रावर यत्किंचित् ताण पडणार नाहीं किंवा त्यांना धक्का येणार नाहीं इतक्या बेतानें अगदीं जपून आणि अगदीं सावकाशीनें प्राणायामाचा वाढता अभ्यास साधकानें करावा. औत्सुक्यामुळें जर घाई केली गेली किंवा एखादी चूक घडली तर त्या योगानें कांहीं विकृति जडल्यास पुढील योगाभ्यास बाजूलाच राहील आणि उलट त्या विकृतींशीं झगडण्यांतच पुढील आयुष्य काढावें लागेल.

पातंजलयोगदर्शनांतील सुमारें दोनशें सूत्रांत प्राणायामासंबंधीं पांचच सूत्रें आहेत आणि त्यांत प्राणायामाचें स्वरूप आणि प्रकार अगदीं सामान्यपणेंच सांगितले आहेत, ह्याचेंहि वरील कारणच होय. ह्यास्तव साधकानें प्राणायामाच्या मागें फारसें न लागतां अगदीं अवश्य तेवढाच अभ्यास करून पुढील अंगांकडे वळावें हें बरें. असो.

एकूणपन्नासाव्या सूत्रांत प्राणायामाचें सामान्य लक्षण सांगितलें आहे. निरोगी स्थितींत असलेला प्रौढ मनुष्य एका दिवस-रात्रींत मिळून सामान्यतः एकवीस सहस्र सहाशें वेळां श्वासोच्छ्वास करीत असतो. ह्या हिशेबानें एका मिनिटांत पंधरा श्वासोच्छ्वास पडतात. प्राणायामांची ही सामान्य गति होय. पूरक, रेचक आणि कुंभक ह्यांच्या योगानें ह्या गतींत विच्छेद होतो म्हणजे मिनिटास पंधराऐवजीं चौदा, तेरा, बारा अशा प्रकारें कमी कमी श्वास-प्रश्वास होऊं लागतात. अशा रीतीनें श्वास-प्रश्वासांच्या नैसर्गिक गतीचा प्रयत्नानें विच्छेद करणें हा प्राणायाम होय. ह्या तिहींपैकीं कुंभकांत श्वास-प्रश्वासांच्या गतीचा पूर्णतया विच्छेद असतो. पूरक आणि रेचक ह्यांत ह्याप्रमाणें पूर्ण विच्छेद नसला तरी मिनिटास पंधराऐवजीं चौदा, तेरा, बारा, असे कमी कमी श्वासोच्छ्वास होतात. म्हणजे प्राणापानांच्या स्वाभाविक गतींत थोडातरी विच्छेद हा आलाच. प्राणापानांच्या स्वाभाविक गतींत प्रयत्नपूर्वक प्रमाणबद्ध विच्छेद करणें हें प्राणायामाचें सामान्य लक्षण असल्यामुळें श्वासोच्छ्वासासंबंधीं दीर्घ श्वसनादि जे प्रकार

ते सर्व प्राणायामच होत. फार काय, पण मिनिटांत पंधरापेक्षां अधिक श्वास होतील तर प्राणापानांच्या गतींत तोहि एक प्रकारचा विच्छेदच होत असल्यानें ज्यांत श्वास-प्रश्वास फारच वेगानें करावे लागतात आणि ज्यांत कुंभकांस मुळींच अवसर नसतो तो भस्त्रा सुद्धा प्राणायामांतच अंतर्भूत होतो. तात्पर्य, प्राणापानांच्या स्वाभाविक गतीवर विशिष्ट फलोद्देशानें जें कोणतें नियंत्रण आपण घालूं ते सर्व प्राणायामाचेच प्रकार होत. आसन आणि प्राणायाम ह्यांच्या संबंधांत इतकें स्वातंत्र्य ठेवण्याचा हेतु इतकाच कीं हीं दोन्ही अंगें इतर योगांगांना पोषक होतील इतक्या बेतानें ज्यानें त्यानें आपलें प्रकृतिमान आणि बाह्य परिस्थिति पाहून आपलें प्रमाण ठरवून आपल्यास परिणामीं हितकर होईल असा प्राणायामाचा जो कोणता प्रकार जितक्या प्रमाणांत मानवेल तितक्या प्रमाणांत त्याचा अवलंब त्यानें करावा.

प्राणायामाचे मुख्य प्रकार कोणते आणि त्याचे सूक्ष्म भेद कसे होतात त्याचा विचार पन्नासाव्या सूत्रांत केला आहे. रेचक, पूरक आणि कुंभक हे त्याचे मुख्य तीन प्रकार होत. रेचकामध्यें फुप्फुसांतील वायु संथपणें आणि संपूर्णपणें बाहेर सोडावयाचा असल्यामुळें, त्याला 'बाह्य वृत्ति' असें ह्या सूत्रांत म्हटलें आहे. पूरकांत बाहेरील प्राणवायु आंत आकर्षून घ्यावयाचा असल्यामुळें त्याला 'अभ्यंतरवृत्ति' असें म्हटलें आहे. कुंभ म्हणजे मातीचा घट. ह्यामधील वायु आंतून बाहेर येत नाहीं किंवा बाहेरून आंत जात नाहीं; तर तो त्या कुंभांत जेथल्या तेथें जसाच्या तसा राहतो. ह्याप्रमाणें फुप्फुसांतील वायु आंतून बाहेर जात नाहीं किंवा बाहेरून आंतहि येत नाहीं तर तो फुप्फुसांत तसाच ठेवावयाचा ह्या अवस्थेला कुंभक प्राणायाम म्हणावयाचें. ह्या तीन प्रकारांत देश, काल आणि संख्या ह्यांच्या योगानें दीर्घ आणि सूक्ष्म प्राणायाम असे आणखी पोटभेद होतात. शरीराचे हात, पाय आणि मस्तक ह्या अवयवांव्यतिरिक्त इतर जो भाग, त्याला कोष्ठ अशी संज्ञा आहे. ह्या कोष्ठांत फुप्फुसें, हृदय, अन्नाशय, इत्यादि आंतर इंद्रियें असून त्यांच्या सभोंवार अनेक आकारांचे स्नायु आहेत. आपण बाहेरील वायु आंत घेतों किंवा आंतील वायु बाहेर टाकतों तेव्हां ह्या क्रिया फुप्फुसेंद्रियांच्या द्वारा जरी प्रामुख्यानें घडत असल्या तरी वरील कोष्ठांतील सर्व स्नायु, त्या क्रियांत थोडाबहुत भाग घेतात. ह्यामुळें श्वासोच्छ्वासाची क्रिया चालली असतां सर्व कोष्ठाची

हालचाल होत असते किंवा व्हावी लागते आणि म्हणूनच कोष्ठ वायूनें भरणें म्हणजे पूरक आणि कोष्ठगत वायु बाहेर टाकणें हा रेचक अशी भाषा वापरण्यांत येते. ह्या सूत्रांत देश म्हणून जो सांगितला तो ह्या स्नायूंच्या हालचालीवरून ठरवावयाचा असतो. फुप्फुसें आणि हृदय ह्यांस खालच्या बाजूनें वेढणारा एक स्नायूसारखा पडदा आहे. त्या पडद्याच्या खालीं अन्नाशयादि इतर आंतर इंद्रियें आहेत. आपण श्वास आंत घेऊं लागतांच तो फुप्फुसांत जसजसा भरेल तसतसा हा पडदा खालीं दाबला जातो, आणि त्याचा दाब खालच्या स्नायूंवर आणि इंद्रियांवर पडूं लागतो. श्वास सोडल्यानंतर हा पडदा पुनः वर जाऊं लागतो आणि खालच्या इंद्रियांवरील दाब कमी होतो. ह्यावरून हें लक्षांत येईल कीं श्वास-प्रश्वास-प्रक्रियेंत कोष्ठगत बहुतेक सर्व स्नायूंची हालचाल होत असते. पाठींत किंवा इतरत्र मोठी उसण भरली असतां नीट श्वास घेतां येत नाहीं ह्याचें कारण श्वसनक्रियेंत पाठीच्या स्नायूकडे जें कार्य असतें तें त्याकडून होऊं शकत नाहीं हें होय. दीर्घ प्राणायामांत पूर्ण पूरक किंवा निःशेष रेचक करतांना नाभीच्या सान्निध्यांतील स्नायूंची हालचाल होते, त्यावरून आणि बाहेर किती अंतरापर्यंत कापूस अथवा दोरा धरला असतांना तो रेचकांतील बाहेर पडणाऱ्या वायूमुळें हलत असतो तें पाहून दीर्घ प्राणायामाची देशपरीक्षा करावयाची असते. आंत जितक्या लांबच्या स्नायूंच्या हालचालीची प्रतीति येईल आणि बाहेर जितक्या अधिक अंतरावर धरलेला कापूस हलेल त्या मानानें तो प्राणायाम दीर्घ होत असतो. प्राणायाम जों जों दीर्घ होत जाईल तों तों प्रत्येक मिनिटास पंधरा श्वासोच्छ्वास हें सामान्य प्रमाण कमी होत जातें आणि त्या मानानें तो प्राणायाम दीर्घ होत असतो. प्राणायाम जों जों दीर्घ होत जाईल तों तों प्रति मिनिटास श्वासोच्छ्वासाचें प्रमाण कमी होत जाऊन, त्या मानानें श्वासोच्छ्वास अधिक काळ टिकूं लागतो. तो किती काळ अधिक टिकतो ही कालपरीक्षा होय. अशा प्रकारें पहिल्या दिवशीं तीन प्राणायाम तर पुढील दिवशीं चार, असे वाढते प्राणायाम करीत जाणें ही संख्या-परीक्षा होय. हें रेचक आणि पूरक ह्यांविषयीं झालें. कुंभक देशपरत्वें दोन प्रकारचा होतो. पूरक घेतला म्हणजे आंत घेतलेला वायु कांहीं काळ स्थिर राखणें हा आंतला कुंभक होय आणि रेचकानंतर वायु बाहेर गेल्यावर पुनः श्वास न घेतां फुप्फुसें तशींच कांहीं काळ निर्वात स्थितींत

ठेवणें, (फुप्फुसांतील वायु संपूर्णपणें केव्हांच नाहींसा होत नसतो) हा बाहेरचा कुंभक होय. म्हणजे देशपरत्वें कुंभकाचा आंतला आणि बाहेरचा असे दोन प्रकार होतात. अभ्यासानें कुंभक किती अधिक काळ टिकत जातो हें पाहात जाणें ही त्याची कालपरीक्षा होय. पहिल्या दिवशीं सहा कुंभक (एका श्वास-प्रश्वासांत पूरकानंतर एक आणि रेचकानंतर एक असे दोन होत असल्यानें, पूरक-रेचकयुक्त तीन प्राणायाम केले तर त्यांत सहा वेळां कुंभक होत असतो), दुसऱ्या दिवशीं आठ कुंभक, असें वाढतें प्रमाण ही कुंभकाची संख्यापरीक्षा होय. येथें एक गोष्ट लक्षांत ठेवणें आवश्यक आहे ती अशी कीं प्राणायामांतील प्रगति अगदीं सहजपणें आणि म्हणून अगदीं सावकाश गतीनें करावयाची असते. वर उदाहरणार्थ म्हणून प्राणायामांची संख्या प्रत्यहीं वाढविण्यास सुचविलें असलें, तरी अशी वाढ आठवड्या-आठवड्यानें अथवा महिन्या-महिन्यानेंहि केली तर तें अधिक सुरक्षित असतें. त्याचप्रमाणें ही वाढ विशेष अधिक करण्याचीहि तितकीशी आवश्यकता नसते. कारण निरनिराळ्या प्राणायामांचा अभ्यास करून कांहीं काय–सिद्धि मिळविणें हा हेतु अष्टांगयोगाभ्यासी साधकाचा नसतो; तर देहांतील नाड्यांची शुद्धि करून आणि चित्तांतील रजस्तमोमल नाहींसे करून, धारणा, ध्यान आणि समाधि ह्यांच्या अभ्यासाला लागण्याचा त्याचा हेतु असतो. तसेंच प्राणायामांचा विशेष अभ्यास करावयाचा म्हटलें तरी त्यांतला ज्ञाता मार्गदर्शक मिळणेंहि कठीणच, तेव्हां वर सांगितल्याप्रमाणें आसन घातल्यावर त्या वेळेपुरती प्राणवृत्ति स्थिर होण्याच्या दृष्टीनें आवश्यक तितकेच प्राणायाम करून पुढील अंगांच्या अभ्यासास लागावें हा उत्तम पक्ष होय.

आतां कुंभकाच्या अभ्यासांतील एक महत्त्वाची बाब येथें लक्षांत ठेवणें अवश्य असतें; ती ही कीं दोन प्रकारच्या कुंभकांत अन्तःकुंभक हा अंमळ अधिक धोक्याचा असल्यामुळें त्याचा वाढता अभ्यास न करतां बाह्यकुंभकाचा अभ्यास करावा. अन्तःकुंभक दोन गोष्टींमुळें अधिक धोक्याचा असतो. आंत श्वास भरपूर घेतला म्हणजे फुप्फुसें आणि श्वसन-व्यापारांत नियत कार्य करणारे इतर स्नायु ह्यांच्यावर सहजच एक प्रकारचा ताण पडलेला असतो. असा अधिक ताण वारंवार सोसावा लागल्यास फुप्फुसें आणि ते स्नायु लवकर थकतात आणि त्यामुळें त्यांचें आरोग्य बिघडण्याचा संभव असतो. दुसरी प्रतिकूल गोष्ट अशी कीं अन्तःकुंभकांत

बाहेरील वायु आंत येतांच फुप्फुसांतील वायु पेशींच्या सभोंवार पसरलेल्या रक्तवाहिन्यांत असलेल्या घाणीशीं रासायनिक रीत्या तो संयुक्त होऊन त्या दोहोंच्या संयोगापासून कर्बद्विप्राणिल हें वायुरूप विषारी द्रव्य निर्माण होतें. हें द्रव्य अथवा विषारी वायु फुप्फुसांतून प्रश्वासरूपानें बाहेर टाकण्याचा प्रयत्न निसर्गाकडून होत असतो. अन्तःकुंभकांत वायु फुप्फुसांत रोखून धरला तर वरील विषारी वायु शरीरांत अधिक काल राहिल्यानें तो पुनः थोडाबहुत तरी रक्तांत शोषला जातो, आणि त्या मानानें रक्त अशुद्ध होतें आणि अशुद्ध रक्त अनेक रोगबीजांचें आश्रयस्थान होऊं शकतें. ह्यास्तव अन्तःकुंभकाचा अभ्यास अगदीं थोडा काळ करावा. बाह्यकुंभकाचा अभ्यास थोडा अधिक काळ केला तरी चालेल. कारण प्रश्वासरूपानें आंतला कर्बद्विप्राणिलमिश्रित विषवायु बाहेर निघून गेल्यावर नैसर्गिक रीत्याच कांहीं काळ बहिःकुंभक होत असतो. हा काळ म्हणजे फुप्फुसांचा एक प्रकारें विश्रांतीचाच काळ असतो. आपण थोड्याशा प्रयत्नानें हा कुंभक थोडा अधिक काळ टिकविणें म्हणजे फुप्फुस आणि श्वसनव्यापारांत गुंतणारे अनेक स्नायु ह्यांस थोडा अधिक काळ विश्रांति देणें होय. कोणत्याहि अवयवास विश्रांति मिळाल्यानें त्याची झीज उत्तम प्रकारें भरून येते आणि त्या योगानें त्याचे नियत व्यापार चांगल्या प्रकारें घडूं शकतात. अशा प्रकारें बाह्यकुंभक निसर्गाला साहाय्य करीत असल्यानें त्याचा थोडा अधिक अभ्यास केला तरी चालतो.

आतां ह्या संबंधांत दोन शंका उत्पन्न होतात. त्या कोणत्या आणि त्यांचें निवारण कसें त्याचा विचार करूं. पहिली शंका अशी कीं बाह्यकुंभक जितका अधिक काळ होईल तितक्या काळांत अशुद्ध रक्तवाहिन्यांतून आलेली घाण फुप्फुसांत थोडी तरी अधिक सांचणार नाहीं काय? ह्या शंकेचें निराकरण असें कीं अशी थोडीशी अधिक घाण सांचेल हें खरें पण ती काढून टाकण्याची योजना निसर्गानें केली आहे. ही योजना अशी कीं बाह्यकुंभक समाप्त होतांच पुढील श्वास आपोआपच दीर्घ होऊन, त्या वेळीं नेहमींपेक्षां जास्त वायु आंत खेचला जातो. ह्या अधिक गेलेल्या वायूशीं अगोदरच्या कुंभकाच्या वेळीं जी थोडीशी अधिक घाण रक्तांत सांचलेली असते ती संयुक्त होऊन अधिक कर्बद्विप्राणिल होऊन ती पुढील प्रश्वासरूप रेचकांसमवेत बाहेर निघून जाते. ह्याप्रमाणें पहिल्या शंकेचें निराकरण झालें. दुसरी शंका अशी कीं अन्तः-

कुंभक जर धोक्याचा आहे तर तो योगांत सांगितलाच मुळीं कशाला? तो केल्यानें कांहीं लाभ झाल्याचें आढळून आलें असेल म्हणूनच तो योगांत सांगितला असला पाहिजे. तेव्हां त्यांत अंमळ धोका असतो म्हणून जर तो न केला तर त्यापासून होणारें जें हित त्यासहि मुकावें लागेल. ह्या आक्षेपाचें निराकरण येणेंप्रमाणें — योगशास्त्राचा मुख्य अधिकारी असेल तो 'योगैकशरण' असा असतो. त्याच्या ठिकाणीं पहिल्या पादांत सांगितलेला तीव्र संवेग असतो. अशा साधकानें अन्तःकुंभकच काय पण इतर अनेक प्राणायामांचा अभ्यास अवश्य करावा. त्याचा मुख्य व्यवसाय योगाभ्यास असल्यानें त्याला निदान संप्रज्ञात समाधीपर्यंत ज्यांचा अनुभव गेला असेल, अशा योग्यांच्या सान्निध्यांत राहून त्यांच्या देखरेखीखालीं योगाभ्यास चालू ठेवणें शक्य असतें. ह्यामुळें योगाभ्यासांत येणाऱ्या अडचणी किंवा आपल्या अज्ञानामुळें किंवा प्रमादामुळें घडणारे अपाय ह्यांचें निराकरण त्या अनुभवी योग्याच्या मार्गदर्शित्वाखालीं करून घेणें शक्य असतें. बरें, इतक्याहि उपर कांहीं अडचणी तशाच राहिल्या किंवा कांहीं अपाय दूर न होतां तसेच राहिले तर त्यांचे दुष्परिणाम ज्याचा तो भोगण्याला समर्थ असतो. तसेंच त्याच्या भोंवतीं कसलाच प्रपंचपाश नसल्यामुळें त्याला झालेल्या अपायामुळें इतर कोणासहि त्याचा उपसर्ग होत नाहीं. पण ज्याच्या ठिकाणीं मृदु किंवा मध्य संवेग असेल त्याची गोष्ट तशी नसते. प्रपंचपाशांतून सुटून केवळ योगाभ्यासाकडे लागावें ही गोष्ट तीव्र संवेगाभावीं त्याच्याकडून होऊं शकत नाहीं, अर्थात् प्राप्त असलेला प्रपंचव्यवसाय अगदीं अपरिहार्य असेल तेवढाच करून इतर वेळ असल्या ठिकाणींच तो योगाभ्यासाकडे देणार. अशा स्थितींत त्याला अनुभविक योग्याचा सहवास कोठून मिळणार? तसेंच प्राणायामादिकांत कांहीं प्रमाद घडल्यानें अपाय झाला तर तो दूर करणें त्यास शक्य नसतें आणि तो सोसण्याचेंहि सामर्थ्य त्याच्या अंगांत नसतें, आणि सर्वांत विशेष गोष्ट अशी असते कीं त्याला कांहीं अपाय झाल्यास त्याचे दुष्परिणाम एकट्या त्यालाच नव्हे, तर त्याजवर अवलंबून असलेल्या इतरांस त्यांचा कांहीं अपराध नसतांना भोगावे लागतात. ह्या विवेचनावरून इतकें लक्षांत येईल कीं अंतःकुंभकाचा अभ्यास विशेषसा करूं नये म्हणून जें वर सांगितलें तें तीव्र संवेगवान् अशा अधिकाऱ्याच्या दृष्टीनें नसून मृदु अथवा मध्य संवेग असलेल्या मंदाधिकाऱ्याच्या दृष्टीनें सांगितलें आहे.

मंदाधिकाऱ्यांनीं अंतःकुंभक विशेषसा करूं नये असें सांगण्यांत आणखीहि एक हेतु आहे. तो असा कीं ह्यांत जो धोका आहे म्हणून सांगितलें, तो तीव्र संवेगवान् आणि योगैकशरण अशा साधकाला होण्याचा संभव बहुधा नसतोच, तर तो मंदाधिकाऱ्याच्याविषयीं उत्पन्न होण्याचा संभव असतो. ह्याचें कारण असें कीं उत्तमाधिकाऱ्याची दिनचर्या आणि मंदाधिकाऱ्याची दिनचर्या ह्या भिन्न भिन्न असतात. पहिल्याला योगाभ्यासाला प्राधान्य देऊन इतर सर्व व्यापार योगानुकूल ठेवणें शक्य असतें. दुसऱ्याला प्राप्तव्यवहार सांभाळून योगाभ्यास करावयाचा असतो. ह्यामुळें ते व्यापार योगानुकूल असतीलच असें नाहीं. कित्येक प्रसंगीं तर ते योगप्रतिकूल असण्याचाहि संभव असतो. पहिल्याच्या दिनचर्येचें स्वरूप येणेंप्रमाणें असतें. तो निःस्तृष्ण असतो, म्हणजे त्याला व्यावहारिक कामनांची अपेक्षा नसते. म्हणून तो अप्रयत्न असतो. म्हणजे त्याच्या ठिकाणीं रजोमूलकप्रवृत्ति नसते, अर्थात् तो श्रमत्यागी राहतो. अशा स्थितींत तो सुजीर्णाल्पभोजी राहतो, हें साहजिकच आहे. मंदाधिकाऱ्याला ह्या गोष्टी साधणें जवळ जवळ अशक्य असतें. त्याच्या ठिकाणीं विषयवैतृष्ण्य सामान्यच असतें. अर्थात् तो मागें वर्णिलेल्या विषयवैतृष्ण्य आणि वशीकार-संज्ञक वैराग्य ह्यांनीं युक्त नसतो. ह्यामुळें त्याला कांहीं तरी प्रपंचपाश असतो आणि त्या प्रपंचासाठीं अगदीं आवश्यक त्या द्रव्यादिकांच्या करतां अवश्य तो प्रयत्नहि त्यास करावा लागतोच. प्रसंगीं त्यास अनेक प्रकारचे श्रमहि करावे लागतात. मग त्याला सुजीर्ण-अल्पभोजी राहून कसें चालणार ?

आतां श्रमाचा आणि आहाराचा कुंभकाशीं आणि त्यापासून संभवनीय असलेल्या धोक्याशीं संबंध कसा येतो ह्याचा थोडा विचार करूं. पहिल्या पादाच्या चौतिसाव्या सूत्राच्या विवरणांत सांगितलें आहे कीं रक्तांत मिश्रित असलेल्या कर्बद्विप्राणिलाचें प्रमाण जोंपर्यंत कांहीं ठराविक मर्यादेंत असतें तोंपर्यंतच मनुष्याच्या श्वास-प्रश्वासाचें प्रत्येक मिनिटास पंधरा हें सामान्य प्रमाण टिकून असतें. त्या वायूचें हें प्रमाण वाढूं लागल्यास श्वास-प्रश्वास वाढूं लागतात. ह्याचें कारण असें कीं रक्तांतील ही घाण काढून टाकण्यास अधिक शुद्ध वायूची आवश्यकता असते. शरीराला कोणत्याहि कारणानें हालचाल अधिक झाली कीं ती हालचाल करणाऱ्या स्नायूंची झीज होते आणि ती रक्तांतून फुप्फुसांत नेली जाते आणि तेथें बाहेरून आंत आलेल्या

वायूशीं रासायनिक दृष्ट्या संलग्न होऊन त्या दोहोंपासून वर सांगितलेलें कर्बद्विप्राणिल हें वायुरूप विषारी द्रव्य बनतें आणि तें प्रश्वासरूपानें बाहेर टाकलें जातें. एखाद्या माणसाला ज्वरादि रोग झाले असतां त्याचे श्वास वाढतात ह्याचें कारण वरीलप्रमाणें असतें. शरीरांत शिरलेल्या वा उत्पन्न झालेल्या रोगबीजांचा नाश करण्याचें काम रक्तांतील श्वेतकण करीत असतात. ह्या श्वेतकणांची आणि रोगबीजांची जणूं एक लढाईच होते. ह्या लढाईत असंख्य रोगबीजांचा आणि श्वेतकणांचा नाश होत असतो. त्यांच्या नष्ट झालेल्या शरीरांची घाण शीघ्रतेनें बाहेर टाकली जावी म्हणून श्वसनहि भराभरा होऊं लागतें. व्यायाम करीत असतां आणि ज्वरादि व्याधि झाल्या असतां श्वासोच्छ्वास कां वाढतात ह्याची उपपत्ति वरीलप्रमाणें आहे. प्रपंचव्यवसाय करणाऱ्यांना अप्रयत्न आणि श्रमत्यागी राहतां येत नाहीं, उलट सर्वदा प्रयत्नशील राहून अनेक प्रकारचे श्रमसायासहि प्रसंगानें करावे लागतात. ह्या श्रमसायासांनीं होणारी झीज भरून काढण्यासाठीं त्यांना कमी आहार ठेवून कसें भागणार? श्रमसायासानें झालेली झीज रक्तासमवेत फुप्फुसांत गेल्यावर ती कर्बद्विप्राणिलाच्या रूपानें बाहेर पडण्याकरितां श्वसनक्रिया नैसर्गिक प्रमाणांत व्हावी लागते. अशा स्थितींत दांतओठ खाऊन बलपूर्वक अंतःकुंभक केल्यास तो निसर्गव्यापाराच्या आड आल्याविना राहत नाहीं. फुप्फुसांत घाण अधिक काळ राहिल्यानें ती रक्तांत पुनः शोषिली जाऊन शरीर अधिक अशुद्ध होतें आणि श्वसन-क्रियेचें नियंत्रण करणाऱ्या क्रियावाहक मज्जातंतूंवर ताण पडून त्याचा धक्का मेंदूपर्यंत पोहोंचतो. असा प्रकार वारंवार घडूं लागला म्हणजे मेंदूच्या नाजूक यंत्रांत बिघाड होऊन त्यांत विकृति उत्पन्न होतात. अशी एखादी विकृति उत्पन्न होतांच प्राणायाम सर्व अंशीं आणि कित्येक महिने बंद होऊन ती विकृति पूर्णपणें बरी होण्याला योग्य अवसर दिला नाहीं तर त्या विकृति चिरस्थायी होऊन तो मनुष्य योगाभ्यासालाच नव्हे, तर प्राप्त असलेल्या प्रपंच व्यवसायालाहि अयोग्य होतो आणि त्याचें पुढील आयुष्य स्वतःला निरुपयोगी आणि इतरांस भारभूत होऊन त्या विकृतीचे दुष्परिणाम सोसण्यांत व्यतीत करावें लागतें !

उत्तमाधिकाऱ्याची स्थिति ह्याहून अगदीं भिन्न असते. तो सुजीर्णाल्प-भोजी असल्यानें स्वभावतःच त्याच्या रक्तांत कमी घाण असते. त्याचप्रमाणें तो अप्रयत्नशील आणि श्रमत्यागी असल्यामुळें त्याच्या शरीराची झीज कमी

होत असते, आणि म्हणून रक्तांत कमी घाण मिसळते. जी थोडी घाण असेल ती भस्त्रा, प्राणायाम किंवा दीर्घ प्राणायाम इत्यादि योगानें बाहेर निघून गेली असल्यानें अंत:कुंभकाच्या वेळीं बलप्रयोग न करतां किंवा कसलाहि ताण न वाटतां प्राण स्थिर राहूं शकतो. त्यानें आधीं केलेल्या प्राणायामामुळें शरीरांतील सर्व पेशींत प्राणसंचय भरपूर झालेला असतो. तसेंच त्याच्या नाड्यांची शुद्धि झालेली असल्यानें आणि त्यामुळें एकंदर शरीरांतच विजातीय द्रव्यांचा अडथळा कोठेंच नसल्यानें कुंभकाच्या वेळीं त्याच्या त्वचेंतूनहि थोडाबहुत प्राणवायु शोषला जातो, आणि तेवढ्यानें तात्पुरती आवश्यकता भागून जाते. अर्थात् अशा साधकानें अंत:कुंभक केला तर त्यास त्यापासून अपाय होण्याचा संभव फारच कमी असतो हें वाचकांच्या ध्यानांत येईलच.

ह्या एकंदर विवेचनाचा निष्कर्ष असा कीं योगाभ्यासद्वारा कैवल्य-साक्षात्कार करून घेणें हेंच एकमेव ध्येय ज्यांचें असेल आणि ज्याला आपले सर्व व्यवहार योगानुकूल ठेवणें शक्य असेल त्यानें सर्व प्रकारच्या प्राणायामांचा अभ्यास यथाशक्ति यथास्थित करावा, पण हें ज्यांना शक्य नसेल त्यांनीं प्राणायामाचा अभ्यास अगदीं आवश्यक तेवढा करून पुढील अंगांकडे वळावें, हें चांगलें होय. सामान्य अधिकाऱ्यांनीं प्रथम-पाद १, सूत्र ३४ मध्यें जो अभ्यास सांगितलेला आहे, तो आपल्या शक्तीप्रमाणें करावा. त्याचें फळ चित्तप्रसादन हें असल्यानें तेवढ्यांत साधकाचा कार्यभाग होऊं शकतो. प्राणायामाच्या अभ्यासांत एक ढोबळ खूण लक्षांत ठेवावयाची ती ही कीं प्राणायामामुळें फुप्फुसांत किंवा हृदयांत थोडाहि थकवा अथवा अस्वस्थपणा वाटेल किंवा डोक्यांत थोडीहि भणभण किंवा सुंदपणा वाटेल तर प्राणायामांचा अभ्यास लागलीच बंद करीत जावा.

ग्रन्थावरून प्राणायामाचा जे अभ्यास करतील त्यांना योग्य मार्गदर्शकाच्या अभावी थोडा सुद्धा अपाय होऊं नये ह्या दृष्टीनें प्राणायामासंबंधींचें वरील सर्व विवेचन केलें आहे. त्यावरून प्राणायाम ही विशेष धोक्याची बाब आहे असा भलताच गैरसमज कोणीं करून घेऊं नये. सामान्यपणें पूरक, कुंभक, रेचक आणि पुन्हा थोडासा कुंभक असा प्राणायाम किंवा नुसतें पूरक रेचक म्हणजे दीर्घश्वास-प्रश्वासरूप प्राणायाम केल्यानें अनेक प्रकारें हित होत असतें. म्हणून असे प्राणायाम सर्वांनीं करावे. ते करतांना घाई करावयाची नाहीं, नवे प्रयोग करावयाचे नाहींत आणि प्राणायामा-पासून त्रास होऊं लागण्याच्या आंत प्राणायाम बंद करावयाचे ह्या तीन

गोष्टींविषयीं दक्षता ठेवून साधकानें खुशाल प्राणायामाचा अभ्यास करावा. निसर्गानें माणसाचें फुप्फुस आणि हृदय हीं दोन्हीं आंतर इंद्रियें फार बळकट अशीं निर्माण केलीं आहेत. परन्तु ह्या दोन्ही इंद्रियांच्या सामर्थ्याचा पूर्णत्वानें उपयोग होऊं नये अशा तऱ्हेच्या सवयी मनुष्य स्वतःला लावून घेतो. प्राणायाम केल्यानें फुप्फुस व हृदय ह्यांची राखीव सुप्त शक्ति जागृत होऊन कार्य व्याप्रुत होतें आणि मनुष्याचें आरोग्यहि सुधारतें. हा अनुभव कोणालाहि येण्याजोगा असल्यामुळें प्राणायामाचा अभ्यास सर्वांनीं आपापल्या शक्तिबुद्धिप्रमाणें अवश्य करावा.

अशा प्रकारें दीर्घ प्राणायामाचा अभ्यास यथाशक्ति झाला म्हणजे प्राणवृत्तीला स्थिरपणा येऊं लागतो. ती जसजशी स्थिर होत जाईल तसतशी ती सूक्ष्म होत जाते. प्राणवृत्ति सूक्ष्म होणें हें प्राणायामाचें उद्दिष्ट असतें. मनाची वृत्ति सूक्ष्म आणि एकाग्र होणें हें प्राणवृत्ति सूक्ष्म होण्यावर अवलंबून असतें. योगवासिष्ठांत " यः प्राणपवनस्पंदः चित्तस्पंदः स एवहि " असें म्हटलें आहे तें ह्याच अभिप्रायानें होय. मन सूक्ष्म वस्तूवर एकाग्रतेनें विचार करूं लागलें तर त्या वेळीं प्राणवृत्तिहि सूक्ष्म होते हें सर्वांच्या परिचयाचें आहे. योगशास्त्रानें असेंहि सिद्ध केलें आहे कीं प्राणवृत्ति सूक्ष्म होईल तर मनाचें चांचल्य मोडून तेंहि स्थिर आणि सूक्ष्म होतें. पुढील प्रत्याहारादि अंगांच्या अभ्यासाची पूर्वसिद्धता म्हणून मनाची स्थिरता आणि सूक्ष्मता संपादन करणें अवश्य असतें. ही संपादन करण्यासाठीं प्राणायामांचा अभ्यास योगशास्त्रानें सांगितला आहे. अनेक प्रकारचे प्राणायाम करून नाड्यांची आणि एकंदर देहाची शुद्धि झाली म्हणजे आपोआपच प्राणवृत्ति सूक्ष्म होते आणि हेंच 'सूक्ष्मः' ह्या शब्दानें ह्या सूत्रांत सांगितलें आहे.

एकावन्नाव्या सूत्राचा आशय असा कीं, इतका अभ्यास झाला म्हणजे पूरक, अंतःकुंभक, रेचक आणि बहिःकुंभक ह्यांची तादृश अपेक्षा न ठेवतां श्वास-प्रश्वास सूक्ष्मपणें चालू असतांच केव्हांहि प्राणवृत्ति स्तंभित होऊं लागते, आणि तेवढ्या क्षणापुरतें मनहि वृत्ति-शून्य होतें. ह्या प्रसंगीं प्राणवृत्ति स्तंभित होत असल्यामुळें आणि तेंच कुंभकाचें लक्षण होत असल्यामुळें ह्या अवस्थेलाहि कुंभक अशीच संज्ञा आहे. पण ह्या कुंभकाला 'बाह्यः' वा 'अंतः' अशा कोणत्याच देशाची अपेक्षा

नसल्यानें हा त्या दोन्ही कुंभकांहून अगदीं भिन्न असून त्याला ' केवल-कुंभक ' अशी संज्ञा आहे. हा केवल-कुंभक अनायासें साधूं लागला म्हणजे ह्या कुंभकावस्थेंत क्षणाक्षणानें निर्विकल्प समाधीचा अनुभव घेणें हें आटोक्यांत येतें.

अशा प्रकारें आपापल्या अधिकारानुसार यथाशक्ति प्राणायामाचा अभ्यास करीत गेलें म्हणजे साधकाच्या चित्तांतील प्रकाशावर जें आवरण असतें त्याचा क्षय होत जातो, त्याचा विचार ५२ आणि ५३ ह्या सूत्रांत केला आहे. चित्त सत्त्वगुणप्रधान असल्यामुळें स्वभावतः तें प्रकाशक असतें हें जरी खरें असलें, तरी जोंपर्यंत चित्तांत ' भोगार्थता ' नांदत असते तोंपर्यंत त्या सत्त्वगुणावर रज आणि तम ह्यांचें आवरण असतें. चित्तांत वावरणाऱ्या रजोमूलक वा तमोमूलक वासना हेंच तें आवरण होय. सुवर्णादिक धातु अग्नींत घालून तापविल्या असतां त्यांच्यांतील मलरूप भाग जसा जळून जातो, (मनुस्मृति ६।७१) त्याप्रमाणें प्राण-निग्रहानें सर्व इंद्रियांचे दोष जळून जातात. ह्या ठिकाणीं ' सर्व इंद्रियांचे ' ह्याचा अर्थ चित्तासह सर्व इंद्रियांचे असा समजावयाचा. कारण रजोमूलक कामक्रोधादि वृत्तींचें अधिष्ठान पंचेंद्रियेंच केवल नसून त्या मन आणि बुद्धि ह्यांतच प्रामुख्यानें नांदत असतात (गीता ३।४०). प्राणायामाच्या योगानें चित्तांतील रजोगुण आणि तमोगुण कमी कमी होतात आणि त्या मानानें तन्मूलक वासना निर्बल होत जातात. वासनांचें आवरण ह्याप्रमाणें विरल होत गेलें म्हणजे चित्तांतील सत्त्वगुणाचा ' प्रकाशकता ' हा गुण अधिकाधिक प्रकट होऊं लागतो. मग इंद्रियांची विषयांकडील ओढ कमी झाल्यानें तीं प्रत्याहाराला योग्य होतात आणि योगाचें सहावें अंग जी धारणा तिचा अभ्यास करण्याची पात्रता मनाच्या ठिकाणीं उत्पन्न होते.

पुढील सूत्रांत अष्टांग-योगांतील पांचवें अंग जो प्रत्याहार त्याचें स्वरूप सांगितलें आहे तें येणेंप्रमाणें —

स्वविषयाऽसंप्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेंद्रियाणां प्रत्याहारः ॥ ५४ ॥

सूत्रार्थ — पांच इंद्रियांचे जे पांच विषय त्यांचा त्या इंद्रियांशीं संबंध येणें हा त्या इंद्रियांचा आपापल्या

विषयांशीं होणारा संप्रयोग होय. असा संप्रयोग होऊं दिला नाहीं म्हणजे तीं इंद्रियें चित्ताच्या स्वरूपाचें जणूं अनुकरण करणारीं होतात. ह्या त्यांच्या स्थितीला प्रत्याहार म्हणतात.

विवरण — श्रोत्र, त्वक्, आदि पांच इंद्रियांचे शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गंध हे पांच विषय होत. चित्त सर्वदा इंद्रियांच्या द्वारा त्या त्या विषयांचें ग्रहण करीत असतें. अशा प्रकारें चित्ताकडून जेव्हां विषय-ग्रहण होत असतें तेव्हां बाह्य विषय, इंद्रिय, विषयांचा इंद्रियांशीं संनिकर्ष आणि हा अमुक विषय असा चित्ताकडून होणारा उल्लेख इतकी सामग्री असावी लागते. ह्या सामग्रींत पहिल्या तिहींपेक्षां चौथ्या गोष्टीचें महत्त्व सर्वांत अधिक असतें. कारण विषयाचा इंद्रियांशीं संपर्क येऊनहि तेथें जर चित्त नसेल तर विषयग्रहण होणार नाहीं. आपलें मन दुसऱ्या कशांत गढलें असतांना आपल्या पुढून कोणी मनुष्य गेला तर त्याचें ज्ञान आपल्यास होत नाहीं किंवा आपल्यास कोणी हांक मारल्यास तीहि आपल्यास कळत नाहीं, असा सर्वांचा अनुभव आहे. चित्तानें इंद्रियद्वारा विषयग्रहण करणें हा त्याचा विषयांशीं होणारा संप्रयोग होय. योगाभ्यासी साधक जेव्हां चित्ताचा निरोध करतो तेव्हां इंद्रियांचा विषयांशीं संयोग घडूनहि चित्त तेथें नसल्यानें त्यांजकडून त्या विषयांचें ग्रहण होत नाहीं. ह्या अवस्थेस प्रकृत सूत्रांत विषयांचा असंप्रयोग असें म्हटलें आहे. ह्या अवस्थेंत इंद्रियांचा विषयांशीं संपर्क येऊनहि तीं निगृहीत चित्ताच्या स्वरूपाचेंच जणूं अनुकरण करीत असतात, म्हणजे इंद्रियांचा स्वस्व-विषयांशीं संस्पर्श घडूनहि तेथें विषय-संवेदन होत नाहीं. विषय-संवेदनच न झाल्यानें त्या वेळीं इंद्रियें जशीं कांहीं बाह्य विषयाशीं नव्हे तर चित्ताशीं तदाकारता पावल्यासारखीं असतात. ह्या अवस्थेचा अनुभव घेणें म्हणजेच प्रत्याहार ह्या योगांगाचें अनुष्ठान होय.

योगांगांतील पहिलीं पांच म्हणजे यम, नियम, आसन, प्राणायाम आणि प्रत्याहार हीं बहिरंग साधनें होत. पुढील तीन म्हणजे धारणा, ध्यान आणि समाधि हीं जीं संप्रज्ञात समाधीचीं अंतरंग साधनें त्यांच्या अनुष्ठानाला वर सांगितलेल्या प्रत्याहाराची फार आवश्यकता असते. प्रत्याहाराचा अभ्यास नीट साधलेला असेल तरच पुढील तीन अंतरंग

साधनांचें अनुष्ठान चांगल्या रीतीनें घडतें. धारणा, ध्यान, वा समाधि ह्यांचा अभ्यास करीत असतां इंद्रियांशीं विषयांचा संस्पर्श घडणारच नाहीं हें सर्वदाच शक्य नसतें. उदाहरणार्थ, आपण देवघरांत ध्यानाभ्यासांत बसलों असतां देवाला वाहिलेल्या सुगंधी फुलांचा किंवा लाविलेल्या उदकाडीचा सुगंध आपल्या घ्राणेंद्रियास स्पर्श करील. हा स्पर्श होतांच चित्त बहिर्मुख होऊन 'अहाहा ! किती उत्तम वास आहे' असा त्याचा परामर्श घेईल. ध्यानाभ्यास प्राथमिक अवस्थेंतील असेल तर ह्या परामर्शामागून त्याच्याशीं संलग्न असलेल्या अनेक आठवणी एकामागून एक होत जातील. अशा रीतीनें इंद्रियांचा बाह्यविषयांशीं जेव्हां स्पर्श घडेल तेव्हां नेहमींच्या सवयीनें तेथें चित्त लागलीच जातें आणि मग हा अमुक विषय अशी जाणीव चित्तांत लागलींच स्फुरते. ही जाणीव स्फुरतांच तो विषय इष्ट किंवा अनिष्ट असेल त्याप्रमाणें चित्तांत रागद्वेषांच्या लहरी उठूं लागतात किंवा त्या विषयांशीं संलग्न असलेल्या कल्पनांचे तरंग चित्तांत उमटूं लागतात. धारणा, ध्यान आणि समाधि ह्यांतून चित्त एकदा ह्याप्रमाणें बहिर्मुख झालें म्हणजे तें पुढें कोणत्या विषयाचें आणि किती काळ चिंतन करण्यांत भरकटत जाईल ह्याचा कांहीं नियम राहात नाहीं. असें झालें म्हणजे बसावें ध्यानाभ्यासाला आणि घडावें विषय-चिंतन असा विचित्र प्रकार घडून येतो. ह्यासाठीं इंद्रियांचा विषयांशीं संस्पर्श घडला तरी तिकडे चित्त जाऊं न देण्याचा अभ्यास स्वतंत्रपणें करावयाचा असतो. हा अभ्यास साधला म्हणजे इंद्रियांची बहिर्मुख प्रवृत्ति मोडून तीं चित्ताप्रमाणेंच अंतर्मुख होऊं लागतात. बाह्य विषयांशीं संपर्क होऊनहि इंद्रियें चित्ताप्रमाणेंच अंतर्मुख होऊन चित्ताशीं तदाकारतेनें राहणें हाच त्या इंद्रियांचा ह्या सूत्रांत सांगितलेला चित्तस्वरूपानुकार होय.

चित्ताचा आणि इंद्रियांचा परस्परांशीं मधाच्या पोळ्यांतील राणी माशी आणि इतर माश्या ह्यांच्या संबंधासारखा संबंध असतो. मधमाश्यांचा स्वभाव असा असतो कीं त्या सदा राणीमाशीजवळच असावयाच्या. राणीमाशी एखाद्या ठिकाणीं असली कीं मधमाश्या तेथें बसून पोळें घालतात. ती उठून गेली कीं त्याहि तिच्यासमवेत निघून जातात. इंद्रियांचें असेंच आहे. चित्त जिकडे जाईल तिकडे तीं जायचीं. चित्त बहिर्मुख झालें कीं इंद्रियें चित्तस्वरूपानुकार होतात. ह्यासाठीं कोणतेंहि बाह्य निमित्त

उत्पन्न झालें तरी चित्ताला तिकडे न जाऊं देण्याचा स्वतंत्र अभ्यास करून इंद्रियें स्वाधीन राखणें हा प्रत्याहार होय.

प्रत्याहाराचें फल पुढील सूत्रांत सांगितलें आहे —

ततः परमा वश्यता इंद्रियाणाम् ॥ ५५ ॥

सूत्रार्थ — ह्या प्रत्याहाराच्या अभ्यासानें इंद्रियांची स्वाधीनता पूर्णत्वानें होते.

विवरण — योगाभ्यासास लागलेल्या साधकाला इंद्रियें नियमनांत ठेवावींच लागतात. तशीं तीं नियमनांत ठेवण्यास प्रयत्न लागतो. पण प्रत्याहार ह्या अंगाचा चांगला अभ्यास झाला म्हणजे प्रयत्नं विना किंवा अत्यल्प प्रयत्नानें तीं स्वाधीन राहूं लागतात. काठकोपनिषदांत इंद्रियांना श्रुतीनें घोड्यांची उपमा दिली आहे. खट्याळ घोडा स्वाधीन ठेवण्याला सारथ्याला श्रम पडतात. पण घोडा जर उत्तम गुणी असेल तर तो सारथ्याच्या पूर्णपणें स्वाधीन असतो. सारथ्यानें नुसतें चल म्हटलें कीं तो चालूं लागतो. थांबण्याचा इशारा देतांच तो थांबतो आणि स्वतःची ओढ न ठेवतां सारथी नेईल तिकडे तो जातो. तात्पर्य, गमनागमनाच्या संबंधांत घोडा स्वतःची कसलीच इच्छा न ठेवतां सर्वस्वीं सारथ्याच्या इच्छेनुसार वागत असेल तर ती त्याची 'परमावश्यता' होय. प्रत्याहाराच्या अभ्यासानें इंद्रियांची अशी परमावश्यता साधकास प्राप्त होते. त्याच्या इच्छेस येईल तेव्हांच तीं विषयाभिमुख होतात आणि त्याच्या मनांत येतांच तीं विषयांपासून निवृत्त होतात. आणि त्याची विषयांकडील धाव पूर्ण निर्बल झालेली असल्यामुळें उद्बोधक बाह्य निमित्त असूनहि तीं योग्याच्या चित्तांत चांचल्य उत्पन्न करूं शकत नाहींत. अशा प्रकारें इंद्रियें पूर्णतया स्वाधीन असण्याची अत्यंत आवश्यकता पुढील अंगांच्या अभ्यासाला असते. कारण तशीं तीं स्वाधीन नसतील तर धारणा, ध्यान आणि समाधि हीं अंगें साधणेंच शक्य नसतें. ह्यांचा अभ्यास करूं लागण्यापूर्वीं प्रत्याहाराचा चांगला अभ्यास करून इंद्रियजय करावा हें तात्पर्य होय.

येणेंप्रमाणें सार्थ आणि सविवरण पातञ्जलयोगदर्शनाचा दुसरा साधनपाद समाप्त झाला.

॥ ॐ तत् सत् ॥

भारतीयमानसशास्त्र

अथवा

सार्थ आणि सविवरण

पातञ्जल – योग – दर्शन

३. विभूतिपाद

अनंतशक्तिरैश्वर्यं निष्यन्दाश्चाणिमादयः ।
स्वस्वेश्वरत्वे संसिद्धे सिध्यन्ति स्वयमेव हि ॥
पुष्पमानयता गन्धो विनेच्छामनुभूयते ।
पूर्णाहम्भावयुक्तेन परिच्छिन्ना विभूतयः ॥

— मानसोल्लासः

संप्रज्ञात समाधीच्या पांच बहिरंग-साधनांचा म्हणजे यम, नियम, आसन, प्राणायाम आणि प्रत्याहार ह्या पांच अंगांचा विचार दुसऱ्या साधनपादांत झाला. आतां ह्या तिसऱ्या पादांत धारणा, ध्यान आणि समाधि ह्या तीन अंतरंग-साधनांचा विचार केला आहे. ह्या पादाला विभूतिपाद असें नांव आहे. ह्याचें कारण असें, कीं ह्या पादांत योगाभ्यासापासून प्राप्त होणाऱ्या अनेक विभूति म्हणजे सिद्धि विस्तारानें सांगितल्या आहेत. ह्या सर्व सिद्धि संयमापासून प्राप्त होत असल्यानें प्रथम संयम म्हणजे काय हें सांगण्यासाठीं संयमाचे घटक जीं ध्यान. धारणा आणि समाधि हीं तीन अंगें त्यांचीं लक्षणें पहिल्या तीन सूत्रांत सांगितलीं आहेत. त्यांतील ध्यानाचें लक्षण येणेंप्रमाणें —

देशबन्धश्चित्तस्य धारणा ॥ १ ॥

सूत्रार्थ — चित्ताला कोणत्या तरी देशावर म्हणजे स्थानावर जणुं बांधून ठेवल्यासारखें स्थिर करणें ही धारणा होय.

विवरण — पहिल्या पांच अंगांना बहिरंग म्हणण्याचें कारण असें, कीं चित्त स्थिर करण्याच्या कामीं त्यांचा साक्षात् उपयोग होत नसून परंपरेनें उपयोग होतो. धारणा, ध्यान आणि समाधि ह्या तीन अंगांत चित्ताची एकाग्रता साक्षात् साधावयाची असते. म्हणून हीं तीन अंतरंग साधनें होत. धारणेंत चित्ताची जी एकाग्रता साधावयाची असते तो एकाग्रतेचा अगदीं प्राथमिक अभ्यास होय. जागृतावस्थेंत चित्ताचा संचार सर्व शरीरांत होत असतोच. सर्व शरीरभर संचार करणारें चित्त शरीरांतील एखाद्या भागावर स्थिर ठेवण्याचा अभ्यास करणें म्हणजे धारणेचा अभ्यास करणें होय. ज्ञानेंद्रियांच्या द्वारा विषयग्रहण करतांना किंवा कर्मेंद्रियांच्या द्वारा तीं तीं कार्यें करीत असतांना चित्त शरीरांतील एखाद्या भागावर स्थिर ठेवण्याचा अभ्यास करणें म्हणजे धारणेचा अभ्यास करणें होय. ज्ञानेंद्रियांच्या द्वारा विषयग्रहण करतांना किंवा कर्मेंद्रियांच्या द्वारा तीं तीं कार्यें करीत असतांना चित्त त्या इंद्रियांत असावें लागतें. चित्त तेथें नसेल तर त्या त्या विषयाचें यथावत् ग्रहण होणार नाहीं किंवा तें तें कार्य योग्य प्रकारें होणार नाहीं. ह्यावरून हें लक्षांत येईल, कीं आपल्याला नित्याच्या व्यवहारांत इंद्रियगोलकांत चित्त ठेवण्याचा अनुभव आहे. हा अनुभव निसर्गनियमानुसार अगदीं सहजपणें घडत असल्यामुळें त्याची स्पष्ट प्रतीति सामान्य मनुष्यास येत नाहीं. पण योगाभ्यासी साधकानें सूक्ष्म दृष्टीनें ह्या अनुभवाची प्रतीति घेण्याचा प्रयत्न केल्यास थोड्याशा प्रयत्नानंतर ही प्रतीति त्यास स्पष्टपणें येऊं लागते. शरीरांतील कोणत्याहि भागांत ह्याप्रमाणें चित्त नेण्याची हातोटी एकदा साधली म्हणजे तें त्या ठिकाणीं स्थिर ठेवणें ही धारणा होय.

कोणत्याहि अवयवांत चित्त थोडेंबहुत स्थिर करतां येऊं लागलें म्हणजे शरीरांत जीं नाडीचक्रें आहेत त्यांपैकीं कोणत्याहि चक्रावर तें स्थिर करण्याच्या अभ्यासास लागावें. अशा प्रकारचीं मुख्य नाडीचक्रें शरीरांत एकूण सात आहेत. कमळाला जशा पाकळ्या असतात त्याप्रमाणें ह्या चक्रांतील नाड्यांच्या आकारांवरून आणि त्यांत घडून येणाऱ्या ज्ञान-क्रिया-

शक्तींच्या व्यापारांवरून त्यांच्या ठिकाणीं दलें असल्याचें योगशास्त्रांत सांगितलें आहे. हीं नाडीचक्रें सामान्य माणसांना गोचर होत नसलीं तरी त्यांचीं स्थानें शास्त्रज्ञांनीं सांगितलेलीं आहेत, ह्यामुळें त्या स्थानांवर धारणा केली म्हणजे त्या ठिकाणच्या नाडीचक्रावरच ती केल्यासारखें होतें. हीं नाडीचक्रें आणि त्यांचीं स्थानें शास्त्रज्ञांनीं सांगितलीं आहेत तीं येणेंप्रमाणें : (१) मूलाधारचक्र—हें चक्र माकडहाडापाशीं असून त्याला चार दलें असतात. ह्या चक्राची गणपति ही अधिष्ठात्री देवता असून जिच्यांत अनेक जन्मांतील संस्कार नांदत असतात ती कुंडलिनी नांवाची अत्यंत श्रेष्ठ शक्ति ह्या चक्रांत प्रसुप्तावस्थेंत राहिलेली असते. योगाभ्यासानें ही शक्ति जागृत झाली म्हणजे तिचा संचार पृष्ठवंशामधून मेंदूपर्यंत होऊन मेंदू आणि सर्व शरीरभर पसरलेल्या ज्ञानवाहक आणि क्रियाप्रेरक नाड्या उत्तेजित होतात आणि योग्याच्या ठिकाणीं अनेक प्राचीन जन्मांतील संस्कार आणि अद्भुत सामर्थ्यें प्रकट होत असतात. (२) स्वाधिष्ठानचक्र — जननेंद्रियाखालीं आणि गुदद्वारावर जी शिवण आहे त्या ठिकाणीं हें चक्र असून त्याला सहा दलें आहेत. सृष्ट्युत्पत्ति करणारा रजोगुणात्मक ब्रह्मा ही ह्या चक्राची अधिष्ठात्री देवता होय. विशिष्ट आसनें, प्राणायाम आणि धारणा ह्यांच्या योगानें, हें चक्र योग्याच्या नियंत्रणाखालीं आलें म्हणजे योग्याला अस्खलित ब्रह्मचर्य प्राप्त होतें. (३) मणिपुरचक्र — हें चक्र नाभिसन्निध असतें. ह्याला दहा दलें असून सत्त्वगुणात्मक सृष्टीचें पालन करणारा विष्णु येथील अधिष्ठात्री देवता आहे. शरीराचा गुरुत्वमध्य ह्याच ठिकाणीं असतो: ह्या चक्रावर धारणा केल्यानें चित्तांत सत्त्वगुण वाढून तें अनायासें स्थिर होऊं लागतें. (४) अनाहतचक्र — हृदय हें ह्याचें स्थान होय. हृदयाचे ठोके मनुष्याच्या प्रयत्नावांचून सहजपणें पडत असतात. म्हणून ह्याला 'अनाहत' असें नांव देण्यांत आलें आहे. ह्याला बारा दलें असून सृष्टिसंहारकर्ता तमोगुणात्मक रुद्र ही येथील देवता होय. हृदयाचा प्रत्येक ठोका म्हणजे पिंडाच्या मृत्युरूप संहाराकडे टाकलेलें एक एक पाऊलच होय. रोगादिकांनीं हृदयाचे ठोके जितके अधिक होतील तितका मृत्यु अधिक जवळ येत असतो. ह्या चक्रावर धारणा केली असतां हृदयाची क्रिया सुधारते आणि त्यायोगें रुधिराभिसरण चांगलें व्हावयास लागून सर्व शरीर ताजें, नवीन, टवटवीत आणि निरोगी होतें.

(५) विशुद्धचक्र—तालु हें ह्याचें स्थान असून ह्याला सोळा दलें असतात. जीवात्मा ही येथील देवता होय. जीवात्म्याचें वस्तुतः परमात्म्याशीं साधर्म्य असूनहि अज्ञानामुळें असज्जड दुःखात्मक देहच 'मी' असें वाटणें ही अशुद्धि होय. ह्या चक्रावर धारणा केल्यानें ही अशुद्धि नाहींशी होत जाऊन 'मी' सत्यज्ञानानंदस्वरूप ब्रह्मच आहें ही भावना सुकर होत जाते. अशा रीतीनें ह्यावर केलेल्या धारणेमुळें जीवात्म्याची विशेष शुद्धि होत असल्यानें ह्या चक्रास विशुद्धचक्र असें नांव आहे. (६) आज्ञा-चक्र—ललाट हें ह्याचें स्थान होय. त्याला दोन दलें असून परमात्मा ही येथील अधिष्ठात्री देवता होय. 'द्वा सुपर्णा' ह्या श्रुतींत वर्णिलेले, विशुद्ध-चक्रस्थित जीवात्मा आणि आज्ञाचक्रस्थित परमात्मा, हेच ते दोन पक्षी होत. ह्या चक्रावर धारणा केल्यानें जीवात्मा परमात्म्याच्या आज्ञेंत राहतो. म्हणजे सर्वांतर्यामी परमात्मा माझ्या अंतर्यामांत राहून तोच मला प्रेरक आहे आणि त्याच्याच आज्ञेला अनुसरून माझे सर्व व्यापार चाललेले आहेत असें अनुसंधान राहूं लागतें. ह्यामुळें ह्या चक्राचें आज्ञाचक्र हें नांव यथार्थच आहे. (७) सातवें सहस्रारचक्र होय. ह्याचें मूर्धन् म्हणजे मस्तक हें स्थान आहे. मस्तकांतील संज्ञानवाहक आणि क्रियाप्रेरक असे जे दोन कंद अथवा गोलक आहेत आणि ज्यांस अनुक्रमें थोरला मेंदू आणि धाकटा मेंदू अशा व्यावहारिक संज्ञा आहेत, त्या दोहोंचें मिळून हें सहस्रारचक्र होय. त्याला सहस्र म्हणजे अनेक दलें आहेत. हे दोन्ही मेंदू ज्या अनेक घड्यांचे बनलेले आहेत त्या घड्या हींच त्यांचीं दलें होत. चाकाच्या मध्यबिंदूपासून सर्व अरा ज्याप्रमाणें बाहेर निघतात किंवा त्या बाहेरच्या बाजूनें निघून ज्याप्रमाणें मध्यबिंदूशीं संलग्न होतात त्याप्रमाणेंच क्रिया-प्रेरक नाड्या मेंदूंतून निघून बाहेर सर्व शरीरांत पसरतात किंवा बाहेर पसरलेल्या ज्ञानवाहक नाड्या मेंदूंत येतात म्हणून त्याला सहस्रारचक्र म्हटलें आहे. (सहस्र शब्दाचा अर्थ येथें एक हजार असा घ्यावयाचा नसून हजारों असा घ्यावयाचा आहे). श्रीगुरूंना शिष्यावर जेव्हां कृपा करावयाची असते तेव्हां ते शिष्याच्या मस्तकावर हात ठेवून मूलाधार-चक्रस्थित कुंडलिनींतील प्रसुप्त ज्ञानसंस्कार जागे करितात आणि ते सहस्रारचक्रांतील जाणिवेंत आणून त्यास कृतार्थ करीत असतात म्हणून ह्या सहस्रारचक्रावरील अधिष्ठात्री देवता श्रीगुरुदेव होत. ह्या सहस्रारचक्रावर धारणा केल्यानें पुढें ह्याच पादांतील त्रेचाळिसाव्या सूत्रांत सांगितलेली

महाविदेहावृत्ति निर्माण होणें सुलभ जातें. (ह्या वृत्तीचें अधिक विवरण त्या सूत्रांत पाहावें.)

येणेंप्रमाणें शरीरांत असलेल्या सात प्रमुख नाडीचक्रांची सामान्य माहिती झाली. ज्ञानेंद्रियें, कर्मेंद्रियें आणि ज्यांचे व्यापार मनुष्याच्या स्वाधीन प्रायः नसतात तीं हृदय, फुप्फुसें, अन्नाशय, इत्यादि शरीरांतर्गत इंद्रियें ह्या सर्वांचे व्यापार वरील सातपैकीं कोणत्या ना कोणत्या तरी नाडीचक्रांच्या प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष नियंत्रणाखालीं चाललेले असतात. धारणेच्या निमित्तानें कोणत्याहि नाडीचक्रावर चित्त स्थिर झालें म्हणजे त्या चक्रांतील नाड्यांचे आणि त्यांच्या नियंत्रणाखालीं असलेल्या इंद्रियांचे व्यापार सुसूत्रपणें चालू लागतात. सर्व इंद्रियांचे व्यापार सुसूत्रपणें चालणें हेंच आरोग्याचें लक्षण होय. धारणेचा अभ्यास केल्यानें अशा रीतीनें रोगांचा नाश होऊन आरोग्यहि सुस्थित होणें हें फल मिळतें. पहिल्या पांच अंगांचीं स्वतंत्र फलें ज्याप्रमाणें सांगितलीं आहेत तशीं धारणा, ध्यान आणि समाधि ह्या तिहींचीं स्वतंत्र फलें योगदर्शनकारांनीं सांगितलेलीं नाहींत. ह्याचें कारण असें, कीं ह्या तिहींच्या एकीकरणानें संयम सिद्ध होत असतो आणि हा संयम कोठें केल्यानें कोणतीं सिद्धिरूप फलें मिळतात हें ह्या पादांत सविस्तरपणें सांगितलेंच आहे. त्या फलांत काय-सिद्धीसारख्या फलांचा अंतर्भाव झालेलाच आहे.

धारणा ही वरीलप्रमाणें जशी देहांतील कोणत्याहि देशावर करावयाची तशी ती देहाबाहेरील कोणत्याहि ठिकाणीं करण्यास प्रत्यवाय नसतो. वृत्तिरूपानें त्या पदार्थाला व्यापून चित्त तसेंच स्थिर करणें ही बाह्य धारणा होय. मत्स्ययंत्रांतील फिरत्या मत्स्याचा भेद करण्यासाठीं अर्जुनानें त्या मत्स्यावर जें चित्तैकाग्र्य केलें तें बाह्य धारणेचें उत्तम उदाहरण होय. बाह्य धारणेनें चित्तैकाग्र्य प्राप्त होतें, पण शरीरांतर्गत नाडीचक्रांवर धारणा केल्यानें चित्तैकाग्र्य साधून वर रोगपरिहार आणि आरोग्यरक्षण हीं फलें सहजपणें अधिक मिळत असल्यानें त्या चक्रांवरच धारणा करावी हें अधिक चांगलें. भुकेची निवृत्ति होण्याकरितां भूक शांत करणारा कोणताहि पदार्थ खाल्ला तरी चालेल. पण जें अन्न खाल्ल्यानें भुकेची पीडा दूर होऊन तुष्टि, हृष्टि आणि पुष्टि ह्या तिहींचा लाभ होईल तें अन्न मिळत असेल तर नें कां न घ्यावें! त्याचप्रमाणें शरीरांतील देशावर

धारणा केल्यानें अधिक फलप्राप्ति होत असल्यानें तीच करावी हें सांगणें नकोच.

धारणेच्या पुढचें अंग जें ध्यान त्याचा विचार पुढील सूत्रांत केला आहे. त्या ध्यानाचें लक्षण येणेंप्रमाणें —

तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् ॥ २ ॥

सूत्रार्थ — एका क्षणाला जी भावना चित्तांत असेल तीच पुढील अनेक क्षणांत टिकणें ही त्या भावनेची म्हणजे प्रत्ययाची एकतानता होय. धारणा ज्या देशावर केली असेल त्या देशावर ही प्रत्ययैकतानता करणें म्हणजे ध्यान होय.

विवरण — धारणेंत चित्त कोणत्या तरी देशावर स्थिर करणें एवढेंच करावयाचें असतें. ध्यानांत विशिष्ट देशावर स्थिर केलेल्या चित्ताला कोणतीहि भावना आलंबनार्थ घ्यावयाची असते आणि त्या भावनेचा प्रत्यय म्हणजे अनुभव विलीन होऊं न देतां पुढील पुढील क्षणांत तो टिकवावयाचा असतो. असा तो टिकविणें हीच त्या प्रत्ययाची एकतानता होय. अशी प्रत्ययैकतानता टिकूं लागली म्हणजे त्या अवस्थेला ध्यान म्हणावयाचें. हनुमंताच्या मूर्तीवर चित्त स्थिर करणें ही धारणा आणि त्याच्या ठिकाणीं असलेल्या सामर्थ्याचा आविर्भाव आपल्या ठिकाणीं व्हावा म्हणून त्याच्या सामर्थ्यावर चित्ताची एकतानता करणें हें ध्यान होय. एवंच चित्त कोठें तरी स्थिर करणें ही धारणा तर स्थिर झालेल्या चित्ताचा विशिष्ट वृत्तिरूप परिणाम सारखा टिकविणें हें ध्यान होय.

पुढील सूत्रांत समाधीचें स्वरूप सांगितलें आहे. तें येणेंप्रमाणें —

तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः ॥ ३ ॥

सूत्रार्थ — भाव्य वस्तुव्यतिरिक्त दुसरा कोणताहि अर्थ भासमान न होतां केवळ ती भाव्य वस्तूच भासमान होणें ही त्या भाव्य वस्तूची अर्थमात्र निर्भासता होय. चित्ताची भाव्य वस्तूशीं इतकी तन्मयता होणें, कीं अमुक भाव्य वस्तूचें ध्यान मी करीत आहें असें स्फुरण न होणें ही त्याची

स्वरूपशून्यता होय. ध्येय अशा रीतीनें केवळ अर्थरूपानेंच तेवढें भासमान होणें आणि त्याच्या स्वरूपाचेंहि अनुसंधान न होणें हाच समाधि होय.

विवरण — धारणेनें चित्ताला स्थिरता प्राप्त झाल्यावर कोणत्याहि भाव्य वस्तूवर चित्तैकाग्र्य करणें हें ध्यानाचें स्वरूप वर सांगितलेंच आहे. ध्यानाचीच पक्कावस्था म्हणजे समाधि होय. भाव्य वस्तुव्यतिरिक्त इतर कोणताहि अर्थ चित्तांत न स्फुरणें हीच त्याची अर्थमात्र निर्भासता होय. ह्या अवस्थेंत 'मी ध्याता अमुक ध्येयाचें ध्यान करीत आहें' हें अनुसंधानहि राहत नाहीं तर चित्त केवळ ध्येयैकगोचर होतें. अशा वेळीं चित्ताच्या वृत्तींचा प्रवाह ध्येयाकारतेनें अखंडपणें चाललेला असतो. पण ह्यामुळेंच तो अज्ञातसा भासतो. समाधींतून व्युत्थान झालें म्हणजे 'समाधिकालांत माझें चित्त अगदीं ध्येयाकार झालेलें होतें, मला कसलेंहि अन्य स्फुरण होत नव्हतें' असें जें समाधिकालांतील अनुभवाचें स्मरण होतें त्यावरून समाधिकालीं वृत्ति होत्या असें निश्चयात्मक अनुमान आपण करतों. अशा रीतीनें समाधिकालीं वृत्तिप्रवाह चालू असूनहि तो अज्ञातसा असतो. म्हणून त्या वेळच्या ध्यानाला 'स्वरूपशून्यं इव' जणूं काय 'स्वरूपशून्य' असें प्रकृत सूत्रात म्हटलें आहे.

पुढील सूत्रांत संयम म्हणजे काय हें सांगितलें आहे —

त्रयमेकत्र संयमः ॥ ४ ॥

सूत्रार्थ — धारणा, ध्यान आणि समाधि हें त्रय एकत्र प्रवृत्त झालें म्हणजे तो संयम होय.

विवरण — ध्यानाची पक्कावस्था म्हणजेच समाधि होय. ह्यामुळें हें द्वय केव्हांहि एकत्र असतेंच. पण धारणा स्वतंत्रपणें कोणत्याहि आंतर वा बाह्य देशावर करतां येत असल्यामुळें, ज्याचें ध्यान त्यावरच धारणा केली तरच तीं तिन्हीं एकत्र प्रवृत्त होतील. ह्याप्रमाणें तीं तिन्हीं एकत्र प्रवृत्त झालीं म्हणजे त्याला 'संयम' अशी यौगिक संज्ञा आहे. स्वतंत्र सूत्रानें संयम कोणता हें सांगण्याचें प्रयोजन असें, कीं ह्या पादांत पुढें अनेक ठिकाणीं 'संयम' ही संज्ञा आलेली आहे. अमुक ठिकाणीं 'संयम' केला तर अमुक सिद्धि प्राप्त होते असें जेथें जेथें सांगितलें असेल तेथें तेथें धारणा, ध्यान आणि समाधि हीं तिन्हीं एकत्र होतील तरच ती सिद्धि प्राप्त होईल

असें समजावयाचें आहे. उदाहरणार्थ 'भुवनज्ञानं सूर्ये संयमात्' (३।२६) हें सूत्र घेऊं. ह्या ठिकाणीं धारणेचा देश सूर्य हाच घेतला आणि ध्यानाला आलंबन सूर्यच घेऊन तेथेंच समाधि सिद्ध झाला तर मग धारणा, ध्यान आणि समाधि हीं एकत्र झाल्यानें तो संयम झाला आणि मग त्याचें फल 'भुवनज्ञानं' हें प्राप्त होईल. पण आपण असें समजूं, कीं धारणा वर सांगितलेल्या एखाद्या नाडीचक्रावर केली आणि ध्यानाला आलंबन सूर्यबिंब मनानें कल्पून त्या आलंबनावर समाधि सिद्ध झाला तर ह्या ठिकाणीं 'भुवनज्ञानं' ही सिद्धि प्राप्त होणार नाहीं. धारणेचें मागें सांगितल्याप्रमाणें यथोचित स्वतंत्र फल मिळेल आणि सूर्यध्यानाचें स्वतंत्र फल मिळेल. एवंच विशिष्ट सिद्धीच्या प्राप्तीसाठीं जेव्हां ध्यानादिक करावयाचीं असतील तेव्हां धारणा, ध्यान आणि समाधि हें त्रय एकाच भाव्य वस्तूवर व्हावयास पाहिजे. ही गोष्ट प्रत्येक ठिकाणीं सांगत बसण्याची आवश्यकता राहूं नये, म्हणून 'संयम' म्हणजे हीं तिन्हीं एकत्र असणें असें ह्या सूत्रांत सांगून पुढें ह्याच विवक्षेनें 'संयम' ही संज्ञा त्या त्या सूत्रांत उपयोजिली आहे. संध्योपासनेंत गायत्रीमंत्राचा जप करीत असतां धारणेला प्रत्यक्ष सूर्यबिंब हा देश न घेतां ती अनाहतचक्र, आज्ञाचक्र अथवा सहस्रारचक्र ह्यांपैकीं कोणत्याहि चक्रावर करून सवितृमंडल-मध्यवर्ति नारायणाचें ध्यानहि करण्यास सांगितलें आहे. 'भुवनज्ञानं' ह्या फलोद्देशानें हें ध्यान सांगितलें नसून चित्तशुद्धीसाठीं निष्काम कर्तव्य म्हणून ही उपासना सांगितली आहे. त्याचप्रमाणें 'संप्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं' ह्या गीतावचनांत धारणा नासिकाग्रावर सांगून आत्मस्वरूपानुसंधान करण्यास सांगितलें आहे. तात्पर्य विशिष्ट फलोद्देशानें ध्यानादि करणें असेल तेव्हां धारणा त्याच ठिकाणीं व्हावयास पाहिजे हें सूचित करण्याकरितां संयम म्हणजे 'त्रयं एकत्र' असें ह्या सूत्रांत सांगितलें आहे.

पुढील सूत्रांत संयमाचें मुख्य फल सांगितलें आहे तें येणेंप्रमाणें —

तज्जयात्प्रज्ञालोकः ॥ ५ ॥

सूत्रार्थ — वस्तुमात्राचें प्रकर्षानें म्हणजे विशेष प्रकारें ज्ञान जिला होतें ती प्रज्ञा होय. संयमाचा जय झाला म्हणजे अशा प्रकारच्या प्रज्ञेचा आलोक म्हणजे उदय होतो.